

ਹਦਤ ਨਾਮਾ ਬੀਬੀ



ਕਵੀਰਾਜ
ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ
ਕ੍ਰਿਤ

HADAYAT NAMA BIVI
By KAVIRAJ HARNAM DASS B.A
C/o. KAVIRAJ MAHARAJ KRISHNA
L.A.M.S. M.A.S.F. BHISHAK RATNA

ਨਵੀਂ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਐਡੀਸ਼ਨ 1998

ਦੂਜੀ ਐਡੀਸ਼ਨ ਫਰਵਰੀ 2014

ਮੁੱਲ : 100-00

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :-

ਡਾ. ਚਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀਵਨ ਸਿੰਘ

ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਇੰਡੀਆ)।

ਫੋਨ : (0183) 5011003, 2542346, 2547974, ਫੈਕਸ : 5017488

E-mail : csjssales@hotmail.com, csjspurchase@yahoo.com

Visit our Website : www.csjs.com

ਹਰ ਇਕ ਉਮਰ ਦੀ ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਜਾਂ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ।

ਨੋਟ : ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਹੱਥ 'ਚ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ । ਸਾਡੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੇਕ ਹਦੈਤਾਂ ਦੇਣ
ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਭੁੱਲਿਆਂ ਭਟਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੀ
ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ।

— ਲੇਖਕ



ਪ੍ਰਿੰਟਰ : ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ। ਫੋਨ : 0183-2705003

ਭੇਟਾ ਤੇ ਭਾਵਨਾ

ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਸੰਨਿਆਸੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਤਾਜ, ਵੈਦਾਂ ਦੇ ਮਹਾਰਾਜ, ਕਾਮਲ ਉਸਤਾਦ, ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਸ੍ਰੀ ਸਵਾਮੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੰਦ ਜੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਦੇ ਚਰਣ ਕਮਲਾਂ ਵਿਚ ਭੇਟਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਮਸਤਕ ਨੂੰ ਧਰਮ, ਕਰਮ, ਲੋਕ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਵੈਦਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਵਾਨ ਕੀਤਾ, ਕਿ ਸਭ ਪਾਸੇ ਮੈਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ !

ਲੋਕੀਂ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸਫਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਦਰਿਆ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ।

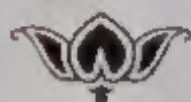
ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ !

ਆਪ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਚੇਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਰੱਬ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ । ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਭਾਵਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਭੈਣਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਐਸੀਆਂ ਪੁੱਤਰੀਆਂ ਦੀ ਵਾਕਿਫੀਅਤ ਤੇ ਸਿਖਿਆ ਹਿਤ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰਨ ਰੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਕਰਤਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਲਈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਆਨੰਦ ਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੁੱਖ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਆਪ ਆਸੀਰਵਾਦ ਦਿਓ, ਕਿ ਮੈਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂ ।
ਜਿਸ ਸੁੱਧ ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਉਦਾਰ ਚਿੰਤ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚਿਰਕਾਲ ਦੇ
ਤਜਰਬੇ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਲਾਭਵੰਦੀ ਨਸੀਹਤਾਂ, ਮਹਾਨ ਸਿਖਿਆਵਾਂ, ਵੱਡਮੁਲੇ
ਭੇਦ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਨਿਸਚਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ
ਸੁਹਾਗਣਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਰੋਗ, ਸੁਚੱਜਾ
ਅਤੇ ਸਫਲ ਬਣਾ ਕੇ ਸਭ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਔਖਿਆਈਆਂ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ
ਸੋਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਚੱਜ, ਵਿਵਹਾਰ, ਸਮਝਦਾਰੀ
ਅਤੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਉੱਦਮ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੋਭਾ
ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਵੱਡਾ ਆਦਰ ਪਾਉਣਗੀਆਂ, ਨਾਲੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ
ਪੁਸਤਕ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾ ਕੇ ਪੁੰਨ ਦੀਆਂ ਭਾਗੀ ਬਣਨਗੀਆਂ ।

ਸੇਵਕ—(ਕਵੀਰਾਜ) ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ



ਪਹਿਲਾ ਸੁਖ ਨਿਰੋਗੀ ਕਾਇਆ

ਸਿਹਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ । ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਹਦੀ ਵਹੁਟੀ ਤੇ ਕਾਹਦਾ ਗਭਰੂ ।

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਕੇ ਸਹੁਰੇ ਮਿੱਠੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੋ । ਆਪਣਾ ਹੀ ਪੁੱਤਰ ਬੀਮਾਰ ਮਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, “ਪਰਾ ਹੱਟ ।”

ਸੋ, ਸਿਹਤਵੰਦ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਨਿੱਕੀ ਵੱਡੀ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਵਹੁਟੀ ਦਾ ਮੁੱਖ-ਕਰਤੱਵ ਹੈ ।

ਕੌਣ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ?

ਉੱਤਰ-(ੳ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਮੁਨਾਸਿਬ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, (ਅ) ਜਿਹਨੂੰ ਰੁਤ, ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਪੈਂਦਾ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਾਕ ਆਦਿ ਮਿਲਣ, (ੲ) ਜਿਹਨੂੰ ਕੁਤੂਨਾ, ਖਿਜਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, (ਸ) ਸੌਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, (ਹ) ਜੋ ਕਾਮ-ਵਾਸਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚਸਕਿਆਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ, (ਕ) ਦਾਨੀ, ਸੇਵਾ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ, (ਖ) ਸਭ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ-ਪੂਰਵਕ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, (ਗ) ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ, (ਘ) ਸੌਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ, (ਙ) ਕ੍ਰੋਧ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਕਸੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਮਾਂ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਅਤੇ (ਚ) ਭਲੇ, ਸਿਆਣੇ ਤੇ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕਦੇ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼

ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਐਨਾ ਪਸੰਦ

ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਐਨਾ ਮਾਣ ਬਖਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ ੧੯੨੬ ਤੋਂ ੧੯੨੩ ਤਕ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ ਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਪੌਣੇ ਪੰਜ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛਪ ਕੇ ਵਿਕ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਲੱਖ ਲੱਖ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਐਡੀ ਭਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਉਸੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮਝੀ ਤੇ ਇਸ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਮੁੱਝ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਚੁਣ ਲਿਆ। ਇਹ ਸਭ ਉਸੇ ਦੀ ਬਖਸਿਸ਼ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਯੋਗ ਹਾਂ। ਇਹ ਹੈ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਤੀਵ ਡੂੰਘਾਈਆਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼।

ਲੋਕ-ਸੇਵਕ—ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ

ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾਵਾਂ

(1) 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ' ਤੇ ਉਰਦੂ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵਿਚ 1944 ਤੋਂ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਜ਼ਮੂਨ "ਵਿਆਹ ਲਈ ਕੁੜੀ ਮੁੰਡਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ" ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ 25-30 ਸਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਧਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਮਜ਼ਮੂਨ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੇ 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ' ਵਿਚ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਾਠਕ ਭੈਣਾਂ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਔਖਿਆਈ ਕਰੀਬ ਕਰੀਬ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਣ ਕਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਹਲ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

(2) ਨਾਲੇ 'ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ' ਤੇ 'ਦੂਸਰੀ ਸ਼ਾਦੀ' ਦੇ ਕਾਰਣ, ਜਿਹੀ ਭੁੱਲ ਕਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਖੁਆਰੀ ਮੁੱਲ ਲੈ ਬੈਠਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

(3) ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਕੁੜੀਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਪਸ਼ੇਮਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਵਾਸਤੇ, ਉਥੇ ਸੁਝਾਅ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਭ ਨਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਿੰਨੇ ਮਜ਼ਮੂਨ 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ' ਵਿਚੋਂ ਸੁਣ ਸਮਝ ਲਓ।

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਤਤਕਰਾ

	ਪੰਨਾ
ਲੇਖ	3
ਭੇਟਾ ਤੇ ਭਾਵਨਾ	5
ਪਹਿਲਾ ਸੁਖ ਨਿਰੋਗੀ ਕਾਇਆ	9
ਇਕ ਮਹਾਨ ਸੰਦੇਸ਼	13
ਭੂਮਿਕਾ ਕੁਝ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ	20
ਵਿਆਹ ਲਈ ਠੀਕ ਉਮਰ ਤੇ ਠੀਕ ਮੌਸਮ	21
ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ	26
ਪਤੀ ਨੂੰ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦਾ ਵਸੀਕਰਣ ਮੰਤਰ	31
ਅਟਲ ਆਰੋਗਤਾ	
ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ	43
ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ	50
ਪਤੀ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ੀ, ਕਠੋਰ ਤੇ ਦੁਰਾਚਾਰੀ ਆਦਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ	59
ਭੋਗ ਵਿਲਾਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ	64
ਸੁੰਦਰਤਾ	78
ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ (ਸੁਭਾਅ)	
ਖਾਉਂਦੇ, ਸੋਸ, ਸਹੁਰੇ, ਜੇਠ, ਜੇਠਾਣੀ, ਦੇਉਰ ਨਨਾਣ ਆਦਿ	85
ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ	95
ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ, ਪਿੰਡ, ਬਰਾਦਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ	109
ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ	121
ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਕੈਸੀ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?	130
ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਦੇ 27 ਫਰਜ਼ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ	156
ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਉੱਚੇਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ	159
ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ	160
ਹੈਜ਼ ਜਾਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣਾ	

ਗਰਭ	164
ਲੜਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ	168
ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਮੁੰਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੜੀ	170
ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ ਆਦਿਕ ਸਿਖਿਆ	171
ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ	172
ਜੱਚਾ ਦੇ ਕਮਰਾ	174
ਬਾਲ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼	174
ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ	180
ਮਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਦੁੱਧ	182
ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀ (ਨਸਤ੍ਰੀਕ)	185
ਹੈਜ ਦੇ ਨੁਕਸ ਤੇ ਇਲਾਜ	192
ਬੁੱਢੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਜ ਦੀ ਬੰਦੋਸ਼	194
ਲਿਕੋਰੀਆ, ਧਾਂਤ ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ	195
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਸੂਜਨ ਅਤੇ ਟੇਢਾ ਹੋਣਾ	196
ਅਠਰਾਹ	197
ਜਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ (ਹਿਸਟੀਰੀਆ)	197
ਸੂਚਨਾ ਆਦਿ	198



ਇਕ ਮਹਾਨ ਸੰਦੇਸ਼

(ਵੱਲੋਂ—ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਹਾਨਆਰਾ ਬੇਗਮ 'ਅਖਤਰ',

ਬੀਦਰ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ, ਦੱਖਣ)

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ ਹਿਤ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਨੂੰ ਲਾਭੇ ਰਖ ਕੇ, 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ' ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿੱਖ, ਹਿੰਦੂ ਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਵੀਰਾਜ ਜੀ ਦੀ ਇਸ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖਤ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ । ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ । ਇਕ ਇਕ ਪੱਤਰਾ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹੋ ਖਿਆਲ ਚੁਟਕੀਆਂ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਜਦ ਭਰਾਤਾ ਕਵੀਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਪੁੱਛਾਂਗੀ ਕਿ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ? ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੁਭਾਅ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਪਾਇਆ ਹੈ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਉਮੰਗਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰਦ ਭਲਾ ਸਮਝ ਹੀ ਕੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਭਰਾਤਾ ਕਵੀਰਾਜ ਜੀ ਨੇ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕਰ ਵਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਹੈਰਾਨੀ ਤੇ ਅਸਚਰਜਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸੁਆਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ । ਮੇਰੀ ਵਿਚਲੀ ਭੈਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਸੀ । ਬੜੀ ਬੁਧੀਮਾਨ ਤੇ ਹੱਸਮੁਖ । ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਤਕ ਚੇਤੇ ਹੈ । ਉਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਭੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਉਲਟੀ ਹੀ ਮਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਕ ਐਸਾ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵਿਚਾਰਸੀਲ ਲੋਕ ਵਸਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਸੈਲਾਨੀ ਨੇ ਉਥੋਂ ਦੇ ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠੇ ਹਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਹਨ—'ਇਕ ਰਾਤ ਪਤਨੀ ਖੂਬ ਸਜ ਧਜ ਕੇ, ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਲਾ ਕੇ ਘੋੜੇ ਉਪਰ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਜਵ ਲੈ ਕੇ ਢੁਕੀ

ਪੀਸਣਾ ਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕੇ ਲੈ ਗਈ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਜਲਸਿਆਂ ਤੇ ਰਾਗ ਰੰਗ ਮਗਰੋਂ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਸੀਉਣਾ, ਪਰੋਣਾ, ਪਸੀਨਾ, ਪਕਾਉਣਾ, ਪਤੀ ਨੂੰ ਸੌਪ ਦਿੱਤਾ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਫਰਤ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀ ਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਚੋਖੀ ਤਨਖਾਹ ਘਰ ਲੈ ਆਉਂਦੀ। ਪਤਨੀ ਬਾਲ ਬਚੇਦਾਰ ਹੋਈ ਤਾਂ ਪਤੀ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਂਦਾ ਪੁਆਉਂਦਾ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਦੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਹਿਰਾਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਬਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਕਰਦੀ ਫਿਰਦੀ। ਪਤੀ ਉਸਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਤੀਵੀਆਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਪਾਸੋਂ ਵੀ ਘੁੰਡ ਕੱਢਦਾ ਨਾਲੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਸੋਂ ਵੀ ਘੁੰਡ ਕੱਢਦਾ।

ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਤਾਂ ਖੂਬ ਖੁਸ਼ ਹੋਈਆਂ, ਪਰ ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਭੂਆ, ਮਾਸੀ ਆਦਿਕ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਹੋ ਪੈਣ। ਆਖਣ ਲੱਗੀਆਂ ਕੱਲ ਦੀ ਛੋਕਰੀ ਹੈ ਪਰ ਰਗ ਰਗ ਵਿਚ ਸਰਾਰਤ ਭਰੀ ਹੈ। 'ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਜਾਨ ਤੇ ਹੱਥ ਲੰਮੀ ਜਬਾਨ।' ਛੋਟਾ ਮੂੰਹ ਵੱਡੀ ਗੱਲ। ਲੜਕੀ ! ਤੂੰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਵਸਾਉਣਾ।

ਭੂਆ ਬੋਲੀ ਐਨੇ ਸਾਲ ਲਖਨਊ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋ ਗਏ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤੱਕਿਆ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਭਾਣੇ ਤਾਂ ਤੀਵੀਂ ਖੂਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਜਿਹੀ ਪਤੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਹੀਓ ਜਿਹੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਆਵੇਗੀ। ਜਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹੀ ਮਰਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕੀ ਵੱਸ ? ਤੀਵੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਤਾਂ ਮਰਦ ਨੂੰ ਆਖ ਕੇ ਦੇਖ ਲਏ ਕਿ (ਤੂੰ ਰੋਟੀ ਪਕਾ ਸੈਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਚੱਲੀ ਹਾਂ) ਉਸੇ ਦਿਨ ਆਟੇ ਦਾਲ ਦਾ ਭਾਅ ਮਾਲੂਮ ਹੋ ਜਾਏ।

ਵਿਚਲੀ ਭੈਣ ਨੇ ਟੋਕਿਆ- 'ਇਸਤ੍ਰੀ ਘਰ ਦੀ ਮਾਲਕਨ ਹੈ।' ਭੂਆ ਨੇ ਝੱਟ ਘੁਰਕਿਆ, "ਵੱਡੀ ਮਾਲਕਨ ਬਣੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ, ਪਤੀ ਦੇ ਬਣਾਇਆਂ ਹੀ ਤਾਂ ਮਾਲਕਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਵੇਂ ਈ ?"

ਮਾਮੀ ਨੇ ਆਖਿਆ- "ਜਗ ਵਿਚ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਰਦ ਦੀ ਪਰਛਾਈਂ ਹੈ। ਮਰਦ ਜਿਧਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਰਛਾਈਂ ਵਾਂਗ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝੀਏ ! ਤੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਮਰਦ ਦੀ ਤਾਬੇਦਾਰੀ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜਾ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਰਾ ਜਿੰਨੀ ਤਾਬੇਦਾਰੀ ਕਰ ਕੇ ਪਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜ ਭਾਗ ਦੀ ਸੈਣ ਬਣ

ਜਾਈਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਸਚ ਪਛ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹਰ ਵੀ ਬੜਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ । ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਲੜ ਵੀ ਕੀ ਹੈ ' ਹੱਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਮਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਤਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਝਲਣੀਆਂ ਪੋਦੀਆਂ ਹਨ । ਬੇ ਫਾਇਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੜ ਵੀ ਕੀ ਹੈ ।"

ਅਮਾ ਬੋਲੀ ਸਸਾਰ ਵਿਚ ਹਿੰਦੂ, ਸਿੱਖ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਆਦਿਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਮਜਹਬ ਹਨ । ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਾ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੋਈ ਨਰਮੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਸਖਤੀ ਤੋਂ, ਕੋਈ ਮੁਹੱਬਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕਿਸ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ । ਕੋਈ ਕੋਝੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਹੱਸਮੁਖ, ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਕੋਈ ਸ਼ਕੀ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ । ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ ਘਰ ਦੇ ਰਾਜੇ ਮਰਦ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਖਿਆ, "ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨੋਂ ਜਣੀਆਂ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹੋ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ । ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹ ਆਖਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਮਰਦ ਵਿਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਵਧ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਛੇ ਲਾ ਲਏਗਾ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੇਵਾ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹਨ । ਪਰ ਨੇਕੀ ਬਦੀ, ਇੱਜਤ, ਸ਼ਾਨ, ਹਾਨ ਲਾਭ ਦਵਾ ਦਾ ਸਾਝਾ ਹੈ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਮਰਦ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦੋ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਰਤਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਈਸਵਰ ਨੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਭੇਤੀ ਤੇ ਪਰੇਮੀ ਤੇ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਦੇ ਸਾਝੀਵਾਲ ਹਨ । ਇਕ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਦੂਜਾ ਅਧੂਰਾ ਹੈ । ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਨਾ ਇਕ ਸੁਖੀ ਹੈ ਨਾ ਦੂਜਾ । ਵਿਆਹ ਮਗਰੋਂ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਹਮਦਰਦ ਦਿਲੀ ਪਿਆਰੇ, ਦੁੱਖ 'ਸੁਖ ਦੇ ਸਾਥੀ, ਅਥਵਾ "ਇਕ ਜੋਤ ਦੋਇ ਮੂਰਤੀ" ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਏਥੋਂ ਤੀਕ ਕਿ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਜਾਨ ਕਰਬਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੱਡੇ-ਛੋਟੇ ਤੇ ਉੱਚ ਨੀਚ ਦੇ ਸਭ ਫਰਕ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਤੀਵੀਂ ਆਪਣੇ ਮਰਦ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਾਬੇਦਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੇਕ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਚਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਲਈ

ਉਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਲੜਕੀਆਂ ਜੁਆਨ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੀਆਂ ਕਿ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਰਾਏ ਘਰ ਵਿਆਹੀਆਂ ਜਾਣਾ ਹੈ । ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ , ਸਹਰੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਕੀ ਕੀ ਆਸਾਂ ਓਮੀਦਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ , ਕਰਾਤਾ ਕਵੀਰਾਜ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਅੰਸੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਸੀਹਤਾਂ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਆਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉੱਚੇ ਮਹਿਲ ਜੁਆਨੀ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਅਲੜ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਮੇਰੀ ਮਾਪਿਆਂ ਪਾਸ 'ਸਿਫਾਰਸ' ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਕਵੀਰਾਜ ਜੀ ਦਵਾਰਾ ਰਚਿਤ "ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਪਰਵਰਿਸ ਬਚਗਾਨ" ਦਾਜ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਗਾਤ ਵਜੋਂ ਦੇਣ ਤੇ ਆਪ ਭੀ ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਣ ।

ਆਪਣੇ ਲੇਖ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਸਾਦਗੀ, ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਹਯਾ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ । ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਫੈਸਨਾਂ ਉਪਰ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਉਨੀਆਂ ਹੀ ਵੱਧ ਫੈਸਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਜਾਰਨਾਂ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਮਹਾਂਕਵੀ 'ਅਕਬਰ ਇਲਾਹਾਬਾਦੀ' ਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਮੰਦਾ ਹਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ—

“ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਣਾ ਤਾਂ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਘਰ ਸਭਾਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਬਣਨ, ਇੰਦਰ ਸਭਾ ਦੀਆਂ ਪਰੀਆਂ ਨਾ ਬਣਨ ।”

ਇਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਮੋਟਾ ਗੁਰ ਦੱਸਦੀ ਹਾਂ । ਸਚਾਈ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ, ਅਖਾਂ ਵਿਚ ਸਰਮ, ਘਰਗੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤ ਪਤੀ ਨਾਲ ਪਰਮ, ਉਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਚਗਾ ਵਰਤਾਓ, ਖਸ-ਸਭਾਅ ਤੇ ਇੱਜਤ ਆਬਰੂ, ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮੰਟੀਆਂ ਮੰਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਲਈ ਯਕੀਨਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ।

ਜਹਾਨਆਰਾ ਬੇਗਮ



ਭੂਮਿਕਾ

ਕੁਝ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

‘ਹਰਦੇਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵਿਦ’ ਸੈ ਪਹਿਲੀ ਵੇਰ 1925 ਵਿਚ ਛਾਪਿਆ ਸੀ। ਓਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਐਨਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਤੇ ਐਨਾ ਲਾਭਵਦ ਪਾਇਆ ਕਿ ਸਲਾਘਾ ਕਰੇ ਖਤਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਮੇਰਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਤੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ‘ਹਰਦੇਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ’ (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਲਿਖਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇਸ ਸਾਲ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲਾਹੌਰੋਂ ਕਸਮੀਰ ਰਵਾਨਾ ਹੋਇਆ ਤਦ ਵੱਡੇ ਭਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਐਤਕੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਕ ਅਸਥਾਨ ‘ਤੇ ਜੰਮ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵਾਗਾ, ਆਪ ਬਾਲ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਸੈਰ ਕਰਾਉਂਦੇ ਫਿਰੋ। ਸੋ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਫਰ ‘ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ ਦੇ ਸਭ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੋਂ ਛੁਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਅੱਜ ਮੈਂ ‘ਹਰਦੇਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ’ (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਰਾਏ ਬਹਾਦਰ ਕਪਤਾਨ ਰਾਮ ਰੱਖਾ ਮਲ ਜੀ ਭੰਡਾਰੀ ਬੈਰਿਸਟਰ ਐਟ-ਲਾਅ ਬੜੇ ਇਲਮ-ਦੋਸਤ ਮਿਤ੍ਰ ਹਨ। ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਭਾ “ਸੈਂਟ ਜਾਨ ਐਬੁਲੈਂਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ” (ਪੰਜਾਬ ਕੇਦਰ) ਦੇ ਬੜੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਆਪ ਸਕੱਤਰ ਹਨ। ਆਪ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ‘ਹਰਦੇਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵਿਦ’, ‘ਹਰਦੇਤ ਨਾਮਾ ਸਿਹਤ’, ‘ਹਰਦੇਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜਾ’, ਮੁਹਾਫਜੇ ਜਵਾਨੀ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਤੇ ਆਪ ਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਣ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ‘ਤੇ ਜਦ ਮੈਂ ਇਕਾਤ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਲ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ

ਕੀਤਾ ਤਦ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਲਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵਦ ਤੋਂ ਕੀ ਵਧ ਜਰੂਰੀ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਭੀ ਕੌਮ ਦਾ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤੀਕ ਉਸ ਕੌਮ ਦੀਆਂ ਯੋਗ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪੁਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ 'ਏਕ ਜੋਤਿ ਦੋਇ ਮੂਰਤੀ' ਵਾਲਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ ਲਿਖਣੀ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝ ਕੇ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ।

ਮੈਨੂੰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਕਿ "ਜਦੋਂ ਐਸੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਦ ਕੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਤੇ ਫਰਜ਼ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕਰਦੀਆਂ ? ਕੀ ਸਾਡੀ ਮਾਂ ਤੇ ਦਾਦੀ ਆਪਣੀ ਆਯੂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਗਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ? ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ ਵਰਗੀ ਪੁਸਤਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ । ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਕਾਫੀ ਸੀ । ਉਹ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਸਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੀਆਂ ਸਨ ਉਹ ਆਪ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਨਿਰਬਾਹ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ।"

ਇਸ ਉਜਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਏ ਕੀ ਇਹ ਸਚ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਗੱਲਾ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅੱਜ ਕਲ ਦੀ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਦੀ ਬੁੱਢੀ ਅਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸਨ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤਾਂ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਰਚਨਾ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਅਤਿਅਤ ਜਰੂਰੀ ਕਰਤੱਵਾਂ ਤੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਨਜਾਣ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ । ਉਪਰੋਕਤ ਉਜਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਕਹੇ ਕਿ "ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਪਰ 'ਵਿਧਵਾਨ' ਤੇ 'ਅਨਪੜ੍ਹ' ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਬਾਹ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ" ਤਾਂ ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਵਿਦਿਆ ਵੀ ਇਕ ਨਿਕਮੀ ਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਸੰਘ ਹੈ ? ਪਰਤੂ ਮੁਰਖ ਤੇ ਮਰਖ ਆਦਮੀ ਹੀ ਵਿਦਿਆ ਦੇ

ਵਿਰਧ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਜਰ ਫਜ਼ੂਲ ਹੈ। ਇਕ ਸ਼ਰੀ ਘਟਨਾ ਲਿਖ ਕੇ ਇਸ ਕੁਲੰਖੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ।

ਇਕ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵਿੰਦ ਪੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬੜੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ। ਨਾਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ, “ਜਦ ਮੇਰੇ ਵਿਆਹ ਵਿਚ ਬੋਰੇ ਦਿਨ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਏ ਤਦ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਕਿ ਨਵੇਂ ਘਰ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਹਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਭ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਹੀਲਾ ਕੀਤਾ, ਨਾ ਹੀ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਖੁਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਮੈਂ ਬੜੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੀ ਇਕ ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਨੌਕਰਾਣੀ ਪਾਸੋਂ ਹੀ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਸਮਝਿਆ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਠੀਕ ਦੱਸੀਆਂ ਤੇ ਵੀਹ ਗਲਤ। ਮੈਨੂੰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤੇ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੂ ਵਿਚ ਮੈਥੋਂ ਜੋ ਕੁਲਾ ਹੋਈਆਂ ਉਹ ਉਸੇ ਦੀ ਭੈੜੀ ਮਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਅੰਜਾਣਪੁਣੇ ਦੇ ਕਾਰਨ। ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵਿੰਦ ਵਿਚ ਕਾਵੇਂ ਪਤਨੀ ਲਈ ਐਨਾ ਲਿਖਿਆ ਨਹੀਂ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਐਨਾ ਵੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਦ ਵੀ ਮੈਂ ਵੱਧ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੀ ਤੇ ਸੁਰੂ ਸੁਰੂ ਵਿਚ ਜੋ ਫਿਕਰ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਦੇ ਦਿਨ ਬਿਤਾਏ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀ।”

ਮਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪੁੱਤਰੀ ਦਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੋ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਸੱਤ ਸੌ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੱਸਿਆ। ਉਹ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਅਕਲ ਨਾਲ ਤੇ ਕੁਝ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ, ਡਿਗਦਿਆਂ ਢਹਿੰਦਿਆਂ, ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਭੁੱਲਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤੇ ਭੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤਦਿਆਂ ਮਸਾਂ ਮਸਾਂ ਕੁਝ ਕੁਝ ਘਰ ਸੰਭਾਲਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲੱਗਾ।

ਕਈਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਆਣੀਆਂ ਸੱਸਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਕੁਝ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਤੇ ਕਈਆਂ ਦੇ ਪਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਲਿਆ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਤੇ ਮੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਾ ਦੇਂਦੇ । ਬੋੜੀ ਜਿਹੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪ ਭੀ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹੀ ।

ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ Young Women's Christian Association & Women's Benefit Societies ਆਦਿਕ ਇਸਤਰੀ-ਸਭਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਇਸਤਰੀਆਂ (ਵਹੁਟੀਆਂ) ਲਈ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਿਆਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਥੇ (Women's Institutes) ਇਸਤਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਤੀਵੀਆਂ ਸਿਖਿਆ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਥੋਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਘੜ ਪਤਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਜੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਛੋਟੇ ਸਹਿਰਾਂ ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ।

ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝ ਰਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਮਾਵਾਂ ਹੀ ਐਸੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾਉਂਦੀਆਂ ਪਰੰਤੂ ਡਾਕਟਰ ਮੇਰੀ (Dr. Mary) ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਵਲਾਇਤ ਵਿਚ ਵੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਸਭਾਵਾਂ (Institutions) ਤੋਂ ਅਥਵਾ ਇਸ ਮਤਲਬ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਵਾਰਾ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਪੁਛਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਸੁਣਦੀਆਂ ਸਰਮਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਸਹੇਲੀਆਂ ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਇਲਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪ ਵੀ ਅਧੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਗੋਂ ਇਕ ਹਦ ਤਕ ਅੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਅੰਨ੍ਹਾ ਅੰਨ੍ਹੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀ ਕਰੇਗਾ " ਸਗੋਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਲਾ ਦੀ ਸੇਜ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਫਰਕ ਇਕੋ ਹੀ ਆਦਮੀ 'ਤੇ ਆ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਘਰੇਲੀ ਜੀਵਨ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਾਫੀ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁੱਝੇ ਤੇ ਬੈਰੂਨੀ ਵਰਤ ਵਰਤਾਂ ਦਾ ਝੁੱਘੇ ਅਰਥਾਂ ਕਢਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਹੋਵੇ.

ਓਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਜਰੂਰੀ ਲੋੜ ਤੇ ਫਰਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਲਮਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਹਰ ਕਈ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕੇ। ਸਹੇਲੀਆਂ ਅਣਜਾਣਪਣੇ ਜਾਂ ਠਠੇ ਮਖੌਲ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੋਸ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਅਜਿਹੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫਿਰ ਤਾਂ ਸਸ ਤੇ 'ਮਾਂ' ਲਈ ਵੀ ਸੌਖ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਅਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਉਹ ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨ ਧੀ ਅਥਵਾ ਨੂੰਹ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, "ਬੇਟੀ ! ਇਹ ਲੈ ਇਕ ਪੁਸਤਕ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਲਾਭਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਓਦੋਂ ਅਜਿਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਾਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਗ ਚੰਗੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਛਪ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਠੀਕ ਰਾਹ ਵਿਖਾ ਸਕਣ।"

ਆਪਣੇ ਚੌਹ ਪਾਸੀਂ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਕੇ ਤੱਕੋ, ਆਪ ਦੀਆਂ ਵੀਹ ਗੁਆਂਢਣ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਕੋਈ ਘਰ ਦੀ ਜੁਗਤ ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਪਤੀ ਅਤਿ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਵਧੀਕ ਸਮਝਦਾਰ ਹਨ, ਕੋਈ ਗਰੀਬਣੀ ਘਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਵਧੀਕ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਵੀ ਘੱਟ ਸੁਖੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਰੋਦਿਆਂ ਧੋਦਿਆਂ ਦਿਨ ਬੀਤਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਸਦੇ ਖੇਡਦੇ। ਇਹ ਫਰਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਘੱਟ। ਕੀ ਆਪ ਦਾ ਚਿੰਤ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਸੁਘੜ ਪਤਨੀ ਸਮਝਣ ? ਆਪ ਦੀ ਇਹ ਆਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਕੇਵਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ, ਕਰਤਵਾਂ ਤੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦਾ ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ। ਆਪ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਿਆ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪ ਵਰਗੀ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਪਰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਪਤਨੀ ਦੇ ਕਰਤਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਫਲ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਸਿਖਣ ਨਾਲ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਮਾਪੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੇ ਦੇਵੇ ਹਨ ਤੇ ਕਹਿ ਦੇਵੇ ਹਨ—“ ਇਸ ਨਾਲ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਨਾ।” ਇਹ

ਐਨੀ ਹੀ ਮੁਰਖਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿਸੇ ਅਨਜਾਣ ਦੇ ਹੱਥ ਹਾਰਮੋਨੀਅਨ ਵਾਜਾ ਦੇ ਕੇ ਆਖਣਾ ਕਿ "ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਠੀਆ ਤੇ ਸੁਰੀਲੀਆ ਰਾਗਾ ਕਢੇ ਜੀ ।" ਭਲਾ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਪਤੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਵਾਜਾ ਵਜਾਉਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਘਰ ਸਭਾਲਣਾ ਬੜੀ ਚਤੁਰਾਈ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਮਾਂ ਡਾਕਟਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਡਾਕਟਰ ਬਣਨ ਲਈ ਲੜਕਾ ਪਹਿਲਾ ਪਹਿਲਾ 12 ਸਾਲ ਤਕ ਆਮ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਏਨੇ ਸਾਲ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹਨਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਕ ਕੋਚਵਾਨ ਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ, 'ਭਾਈ ਅਸੀਂ ਟਾਗਾ ਚਲਾਉਣਾ ਕਿੰਨਿਆਂ ਕ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਿਖ ਲਵਾਂਗੇ ' ਉਸ ਨੇ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਕਿਹਾ—'ਸਾਇੰਸੀ ਇਲਮ ਦਰਿਆ ਅਸਤ' ਅਰਥਾਤ ਕੋਚਵਾਨੀ ਦਾ ਹਨਰ ਸਿਖਣ ਲਈ ਏਨੇ ਹੀ ਵਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦਰਿਆ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਚੌੜਾਈ ਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨੂੰ ਨਾਪਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ।" ਪਰ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਕ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦਸ ਹਨਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ 'ਕੋਚਵਾਨੀ' ਤੋਂ ਮੁਸਕਿਲ ਹਨ । ਉਸਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸ ਹਨਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਰਿੰਨੁਣਾ, ਪਕਾਉਣਾ, ਸੀਉਣਾ, ਪਰੋਣਾ, ਏਨਾ ਵੱਡਾ ਘਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਪਤੀ ਸੇਵਾ, ਸੱਸ, ਸਹਰੇ, ਨਨਾਣ, ਦਰਾਣੀ, ਜੇਠਾਣੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦਾ ਚੰਜ ਗਊ* ਮਝ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਣਾ, ਸਤਾਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਮੋਟਾ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਆਦਿ ਬੜੇ ਜਰੂਰੀ ਕੰਮ ਹਨ । ਪਰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਜਦ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ । ਫਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਵਿਚਾਰੇ ਦੀ ਸਾਮਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੜਕੀ ਜੁਆਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਸਦਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ

* ਅਸਾ ਬਥਰ ਅਜਿਹੇ ਘਰ ਵੇਖੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰੂ-ਸੁਰੂ ਵਿਚ ਬਕਰੀ ਤੀਕ ਰਖਣ ਦੀ ਸਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਪਰ ਵਿਆਹ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਦੋ ਦੋ ਗਊਆਂ ਤੇ ਮਝਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰੀਂ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੋ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖ ਮਝ ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਫਲ ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋਵੇ । ਕੰਨਿਆ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਆਮ ਸਿਖਿਆ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ । ਭੂਗੋਲ, ਇਤਿਹਾਸ ਆਦਿਕ ਇਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਾਨਣਾ ਤਾਂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਪਰੰਤੂ ਯੋਗ ਪਤਨੀ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁਘੜ ਸਿਆਣੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਜੋ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਗੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਹੀਂ । ਸਗੋਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਸੁਘੜ ਕੁੜੀ ਸੀ, ਵਿਆਹੀ ਜਾ ਕੇ ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਪਰਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਨਾਲਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਈ । ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਬੁਰਿਆਈ ਤੇ ਦੁੱਖ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। (Ignorance is the handmaid of vice) ਬੇ-ਸਮਝ ਤੇ ਅਣਸਿਖ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ, ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ, ਪੋਕਿਆਂ, ਸਹੁਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਦੁੱਖਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਘਰ ਦੀ ਮਲਿਕਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੁਘੜ ਸਿਆਣੀ ਤੇ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਵੰਸ ਦੀ ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਸਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਾਇਕ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਵੇ । ਦੂਜਾ ਉਸਨੂੰ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੋਹਣੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਮੁਨਾਸਿਬ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਛੋਟੀ ਹੀ ਪਤਨੀਆਂ (ਵਹੁਟੀਆਂ) ਬਣਨਾ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਜੋ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਪੂਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਦਵਾਰਾ ਇਹ ਸਰਬੰਸ ਦੀ ਭਲਾਈ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ । ਇਹਨਾਂ ਵਹੁਟੀਆਂ ਦੇ ਸੁਭ ਗੁਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹਰ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਵੱਡਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੇ । ਆਂਢ ਗੁਆਢ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਏ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਭੀ ਖਾਨਦਾਨ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਮਾਣ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ, ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਰਕਤ ਤੇ ਆਸੀਰਵਾਦ ਨਾਲ ਮਾਲਾ-ਮਾਲ ਕਰ ਦੇਵੇ ।

ਵਿਆਹ ਲਈ ਠੀਕ ਉਮਰ

ਆਯੁਰਵੇਦਕ ਤੇ ਯੁਨਾਨੀ-ਤਿਬ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਆਹ ਦੀ ਉਮਰ ਮਰਦ ਲਈ 25 ਵਰ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ 16 ਵਰੇ ਮਨੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਕੁੜੀ ਜਦ 16 ਵਰੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਚਕੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਆਹ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕਦੀ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਕ ਦੋ ਵਰੇ ਪਿਛੋਂ ਭਾਵੇਂ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਪਰ 20 ਵਰੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਕੰਵਾਰਿਆਂ ਰਖਣਾ ਸਰੀਰ, ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਆਦਿ ਖਰਾਬੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ।

ਮਰਦਾਂ ਦਾ, ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ 24 ਵਰੇ ਦੀ ਬਜਾਏ 22 ਵਰੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ, ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਸਾਇਦ ਇਸ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ।

ਵਿਆਹ ਲਈ ਠੀਕ ਮੌਸਮ

ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ ਅਰਥਾਤ ਠੰਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਵਿਆਹ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਦਾ ਮਹੀਨਾ । ਬਾਰਾਤ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਆਦਿ ਦੇ ਇੰਤਜਾਮ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਮੌਸਮ ਅੰਦਰ ਬੜਾ ਆਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਰਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭੋਗ ਕਰਨ ਤਦ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ! ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਮਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਤਕ ਕੋਈ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

‘ਮਹੂਰਤ’ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ । ਜਿਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ‘ਚੰਗਾ ਵਕਤ’ । ਜੋਤਿਸੀਆਂ ਨੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਆਹ ਦਾ ਮਹੂਰਤ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਸਚੈ ਹੀ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ । ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਸਰਦ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਦੂਜੀ ਹੈ ।



ਪਹਿਲਾ ਕਾਂਡ

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ

ਇੰਗਲਿਸਤਾਨ, ਅਫ਼ਗਾਨਿਸਤਾਨ, ਅਮਰੀਕਾ, ਰੂਸ, ਚੀਨ, ਜਾਪਾਨ, ਭਾਰਤ ਆਦਿਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੌਰਮਿੰਟਾਂ (ਸਰਕਾਰਾਂ) ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਹਨ। ਵੱਖੋਂ ਵੱਖ ਦੇਸ਼ ਬਿਉਪਾਰ, ਕੋਇਲਾ, ਲੋਹਾ, ਮੇਵੇ, ਫਲ, ਤੇਲ, ਚਸਮੇ, ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਕਾਨਾਂ, ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਕਾਰੀਗਰੀਆਂ, ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦੌਲਤਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਾ-ਮਾਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਨਦਾਰ ਗੌਰਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਦਸਾਹਾਂ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਮਹਾਂਮੰਤ੍ਰੀਆਂ (ਵਜ਼ੀਰਾਂ) ਦੇ ਸਿਰ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੌਰਮਿੰਟਾਂ ਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੀ ਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀ, ਅਨੋਖੀ ਤੇ ਨਿਰਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਨੀਂਹ ਨੌਜਵਾਨ ਮਰਦ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਦਿਨ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੌਰਮਿੰਟ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਅਥਵਾ ਘਰ ਦੀ ਸਰਕਾਰ। ਇਸ ਗੌਰਮਿੰਟ ਦੇ ਬਾਦਸਾਹ ਦਾ ਨਾਮ 'ਪਤੀ' ਹੈ ਤੇ ਵਜ਼ੀਰ ਦਾ ਨਾਮ 'ਪਤਨੀ'। ਹੋਰਨਾਂ ਗੌਰਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਸ ਧਨ ਨਾਲ ਗੋਲੇ, ਬਾਰੂਦ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼, ਤੋਪਾਂ, ਤਾਰਪੀਡੋ ਤੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲੀਆਮੇਟ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜੰਗੀ ਜਹਾਜ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਜਿਸ

ਰਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬੱਝਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਕੇਵਲ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਆਦਿ ਦੌਲਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਸੁਸੀਲਤਾ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਪਰੋਮ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਇੱਜਤ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਦੀ ਦੌਲਤ, ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਦੀ ਦੌਲਤ ਆਦਿਕ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੌਲਤਾਂ ਨਾਲ ਜੇ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਮਾਲਾ ਮਾਲ ਹੋਣ ਤਦ ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਸਫਲ ਤੇ ਸੁਰਖਰੂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੰਮੇ ਤੇ ਮਰ ਗਏ । ਬਸ ਇਕ ਮੁਰਦਾਰ ਜੇਹੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਬਣੀ ਤੇ ਮਿਟ ਗਈ । ਅੱਲ੍ਹਾ ਅੱਲ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਰ ਸੱਲਾ, ਨ ਆਏ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨ ਗਏ ਦਾ ਸੋਗ ।

ਕਦੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੀਵੀ ਦੀ ਮੱਤ ਉਹਦੀ ਖੁਰੀ ਵਿਚ ਹੈ । ਅਰਥਾਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬੁੱਧ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸਵਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਉਲਟੀ ਹੀ ਮੱਤ ਦੇਵੇਗੀ । ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਤਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਪਤੀ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਕਮਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੇ ਕੀ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ' ਜੇ ਪਤੀ ਉਪਰ ਕੋਈ ਮੁਸਕਿਲ ਆ ਬਣਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਗਦਾ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ, ਸਹਾਇਤਾ, ਮਿਲਵਰਤਨ ਤੇ ਸੁਭ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਰਨੀ ਦਾ ਫਲ ਆਪ ਹੀ ਭੁਗਤਦਾ ਸੀ ।

ਸੋ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਉਸ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਪਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ । ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਮਿਸਾਲਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਨੇ ਕਿ ਪਤਨੀ ਦੀ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਨੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸਾਨ ਨੂੰ ਉਚਿਆਂ ਕੀਤਾ । ਰਾਣੀ ਪਦਮਾਵਤੀ, ਚਾਂਦ ਬੀਬੀ, ਭਾਸੀ ਦੀ ਰਾਣੀ, ਮਲਕਾ ਜੈਤੂਨ, ਰਾਣੀ ਦੁਰਗਾਵਤੀ, ਦਮਯੰਤੀ, ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ, ਮਹਾਰਾਣੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਤੇ ਮਲਕਾ ਨੂਰ ਜਹਾਂ ਨੇਕ ਸਮਝਦਾਰ ਪਤਨੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਕਲਮ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ।

ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ ਦਾ ਜਮਾਨਾ ਹੈ, ਭਾਰਤਵਰਸ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਬੱਚੀਆਂ ਲਈ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੁਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ । ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ

ਪਿੰਡਾ ਵਿਚ ਵੀ ਮਾਪੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਦਿਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਸੁਘਤ ਸਿਆਣੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਐਸਾ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰੇ ਘਰਾਣੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਸੁਘਤਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਐਨਾ ਆਦਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਂਚਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ (ਵਲਾਇਤ) ਦੀ ਗੌਰਮਿੰਟ ਵਿਚ ਵਜ਼ੀਰੇ ਆਜ਼ਮ ਦਾ ।

ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੁਲਕ ਦੇ ਵਜ਼ੀਰੇ ਆਜ਼ਮ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੀ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਸਾਕਾ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਸਜਣਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਸਭ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਦੇ ਅਫਸਰਾਂ ਇੰਚਾਰਜਾਂ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਹਕੂਮਤਾਂ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਸੰਨ ਰਖਣਾ ਭੀ ਇਸ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ, ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਤੀ ਦੇ ਵਜ਼ੀਰ ਦਾ ਵੀ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਤੀ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਭਾਈ, ਭੈਣ, ਮਾਸੀ, ਭਰਜਾਈ ਨੌਕਰ ਚਾਕਰ ਸਭ ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਨਾਲ ਐਸਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਬਾ 'ਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿਣ ਤੇ ਪਤੀ ਦਾ ਆਦਰ ਤੇ ਇਕਬਾਲ ਨਿੱਤ ਵਧੇ, ਉਸ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੁੱਤ ਵਧੇ, ਉਸ ਦੇ ਵੈਰੀ ਨਾਸ ਹੋਣ, ਉਸਦੇ ਮਿੱਤਰ ਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਕੇ ਉਹਦੇ ਉਪਰੋਂ ਹਜ਼ਾਰ ਵਾਰ ਘੋਲੀ ਜਾਣ । ਐਸੀ ਪਤਨੀ ਹੀ ਪਤੀ ਦੀ ਮਹਾਂ ਮੰਤਰੀ ਅਖਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਰਖਦੀ ਹੈ । ਐਸੀ ਪਤਨੀ ਹੀ ਘਰ ਵਿਚ ਪੂਜਨਯੋਗ ਲੱਛਮੀ ਹੈ ।

ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਐਸੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਠੀਕ ਠੀਕ ਉਪਰੋਕਤ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਐਸੀਆਂ ਵੀ ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਪੈਰ ਪਾਉਂਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਘਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜੁਗਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸਟ ਕਰ ਮਾਰਿਆ । ਸੱਸ ਨਾਲ ਝਗੜਾ, ਸਹੁਰੇ ਨਾਲ ਲੜਾਈ, ਨਨਾਣ ਨੂੰ ਤਾਹਨੇ ਮੇਹਣੇ, ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਡਾਟ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ, ਗਲੀ ਮਹੱਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵੈਰ, ਮਤਲਬ ਕੀ-ਘਰ ਤੇ ਮਹੱਲੇ ਵਿਚ ਤੂਫਾਨ ਮਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਐਸੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਪਤੀ ਦਾ ਘਰ ਵਸਿਆ ਕਿ ਉਜੜਿਆ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਹੀਣ ਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਐਸੇ ਵਜ਼ੀਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ ਉਹ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ । ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਗਵਾਹੀ ਤੇ ਹੋਰ ਮੇਲੀ ਜੋਲੀ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਵੈਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੁੱਖੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਐਸੀ ਪਤਨੀ ਐਸੀ ਜਹਿਰ ਦੀ ਗੰਦਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਅੱਧ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਵੀ ਐਸੀ ਸਿਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਕਲੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਵਿੰਗ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬੇ-ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਸਖਤੀ 'ਤੇ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਤਨੀ ਜਿਸ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਵਜ਼ੀਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬਾਦਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਮੈਂ ਪਰਲੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਨਾਲਾਇਕ ਪਤਨੀ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਐਸੀ ਨਖਿਧ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਕੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੇਸ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੋ ਗੁਣ ਲਾਇਕ ਵਜ਼ੀਰ ਤੇ ਭਾਗਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਭਰੀ ਪਤਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਐਸੀ ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਦਵਾਰਾ ਹਰ ਇਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਈਆਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸੁਸ਼ੋਭਤ ਕਰਕੇ ਲਾਇਕ ਵਜ਼ੀਰ ਸਿਧ ਕਰ ਸਕੇ, ਨਾਲੇ ਪਤੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ।

ਮੇਰਾ ਨਿਸਚੈ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਚੰਗੇ ਵਜ਼ੀਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਪਾਸੋਂ ਪਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ ਦ ਧਰਮ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਧੀ ਨੇ ਜਦ ਦੂਜੇ ਘਰ ਵਿਆਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਗੌਰਵਿੰਦਾ ਵਜ਼ੀਰ ਬਣਨਾ, ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਦਾ ਭਾਰ ਸੌਂਪਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨੇਕ ਨਸੀਹਤਾਂ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪੁੱਤਰੀ ਨੂੰ ਐਸੇ ਸੁੱਭ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾ ਦੇਵੇ ਜੋ ਇਕ ਲਾਇਕ ਤੇ ਸਫਲ ਪਤਨੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਸੋਨੇ ਦੇ ।



ਸੁਹਾਗ ਰਾਣੀ ਦੇ ਖਤ ਦੀ ਨਕਲ

ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੀ ਸਗਾਈ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸਹੁਰੇ ਰਾਜਾ ਜੀ ਨੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ 'ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ', ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਬਲਾ ਕੇ ਕਿਹਾ—'ਦੇਖੋ ਪੁੱਤਰ ! ਤੇਰੇ ਸਹੁਰਾ ਜੀ ਤੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਸਿਫਤਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਕ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। 'ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ' ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਪੁੱਤ੍ਰ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੂੰ ਜਾਣ ਤੇ ਤੇਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤੇ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ।'

ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਕਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਘੋਲ ਘੋਲ ਕੇ ਪਿਲਾਈ, ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਆਪ ਨੇ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕਹੇ ਹੋਏ ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਦੇ ਉਸ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਸਲਾਘਾ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੇ ਸਹੁਰੇ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਰਾਹੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਆਪ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਾਡਾ ਰਹਿਬਰ, ਆਪ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਆਪ ਦੀਆਂ ਪੰਜੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਾਡਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਰੂਹਾਨੀ, ਇਖਲਾਕੀ, ਮਾਲੀ, ਮਜਲਸੀ ਪੰਜੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਉਨਤੀਆਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹਨ।

ਆਪ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਭਲਾ ਕਰੇ।

(ਸੁਹਾਗ ਰਾਣੀ)

ਦੂਜਾ ਕਾਂਡ

ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ

ਵਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ

ਨਿਵਣ* ਸੁ ਅਖਰ ਖਿਵਣ ਗੁਣ ਜਿਹਬਾ ਮਣੀਆ ਮੰਤ ॥

ਏ ਤੈ ਕੈਣੇ ਵੇਸ ਕਰਿ ਤਾਂ ਵਸ ਆਵੀ ਕੰਤ ॥

ਅਨੂਪ ਸਹਿਰ ਵਿਚ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਪਰਮ ਆਗਿਆਕਾਰ ਸੀ। ਸੱਸ ਸਹੁਰੇ ਦਾ ਆਖਿਆ ਮੰਨਦੀ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਕੰਮ ਕਾਰ ਸੁਘੜਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਸੁਚੱਜੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸਭ ਗੁਣ ਉਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਸਨ। ਉਸਦੇ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਸੁਭਾਅ 'ਤੇ ਪਤੀ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਭੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸੁਭ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਸਾ ਇਨਾਮ ਮਿਲੇ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਲਾਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਦਿਨ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਦਕ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਨਿਕਲੀ ਸੀ, ਦਰਗਾਹੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋ ਗਈ, "ਤੇਰੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਉਸਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੋਣਗੇ, ਸਭ ਪ੍ਰਾਣੀ ਤੇ ਜੜ

* ਪਤੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਭਾਧਾ ਘਾਟਾ ਖਿਮਾ ਕਰਨਾ ਤੇ 'ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਵਿਚ ਮਿਠਬੋਲਾ ਹੋਣਾ ਮਾਨੋ ਮਤੀ ਪਦ ਡਿਗਦ ਹਨ। ਇਹ ਤਿਨ ਉਪਾਅ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਬੈਣ ਜੀ। ਪਤੀ ਸਦਾ ਵਸ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰਥ ਗੁਰਮਾਣੀ।

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਵਸਤੂ ਉਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਗੇ ।” ਪਤੀ ਨੇ ਪਤਨੀ ਪਾਸ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਜਿਕਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰ ਡਿੱਠਾ ਕਿ ਜੇ ਇੱਛਿਆ ਉਸ ਦੇ ਚਿਤ ਵਿਚ ਫੁਰਦੀ ਉਹ ਝਟ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ । ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪਤੀਬ੍ਰਤਾ ਧਰਮ ਅਥਵਾ ਪਤੀ ਇੱਛਿਆ ਪਾਲਨ ਦਾ ਫਲ ਸਮਝਦੀ । ਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ ਦੀ ਕੀਰਤੀ ਦੂਰ ਦੂਰ ਤਕ ਫੈਲ ਗਈ । ਆਪ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਫਵਾਹਾਂ ਉਡਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਾ ਹੋਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕ ਥਾਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਅਨੂਪ ਸਹਿਰ ਵਿਚ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਇਕ ਜਿੰਨ ਨੇ ਜਾਦੂ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ । ਉਹ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਉਪਰ ਜਾਦੂ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਉਸ ਦੇ ਵਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਕੁਲੱਛਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਚਾਹਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇਕ ਦੇਵੀ ਪਾਸੋਂ ਉਹ ਜਾਦੂ ਸਿਖ ਲਏ ਤਾਂ ਬਸ ਫੇਰ ਪੰਜੇ ਉਂਗਲਾਂ ਘਿਓ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਸਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦਾ ਸੀ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ 'ਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਭੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ । ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਦੂ ਸਿਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਰਹੀ ਸਹੀ ਕਸਰ ਭੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਇਹ ਦਿਲ ਵਿਚ ਧਾਰ ਕੇ ਉਹ ਇਕ ਦਿਨ ਸੰਧਿਆ ਵੇਲੇ ਉਸ ਭਾਗਵਾਨ ਜੋੜੇ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ । ਨੇਕ ਦੇਵੀ ਨੇ ਹੱਸ ਕੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ “ਤੂੰ ਅਜੇ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਆਈ ਹੈਂ ਰਾਤ ਭਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ! ਜੇ ਜਾਦੂ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਹੈ ਉਹ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਪਾਸੋਂ ਲੁਕਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ, ਤੂੰ ਭੀ ਉਹ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈਂ ।” ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੇਕ ਦੇਵੀ ਨੇ ਡਿੱਠਾ ਕਿ ਸਵੇਰ ਲਈ ਚੌਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਝੋਨਾ ਛਤਨ ਬੈਠ ਗਈ (ਛਿੱਲਤ ਸਮੇਤ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਧਾਈਂ ਜਾ ਝੋਨਾ ਆਖਦੇ ਹਨ) ਸਾਹਮਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਸੁੱਤਾ ਸੀ । ਪਤੀ ਦੀ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਪਾਣੀ ਮੰਗਿਆ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਗਈ ਪਰੰਤੂ ਪਤੀ ਦੀ ਫੇਰ ਅੱਖ ਲੱਗ ਗਈ, ਉਹ ਦੇਵੀ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਮੰਜੇ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜੀ ਰਹੀ । ਪਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਖਰਾਬ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦੀ । ਕੁਝ ਦੇਰ ਬੀਤ ਗਈ ਪਰ ਉਹ ਦੇਵੀ ਬਰਾਬਰ ਖੜੀ ਰਹੀ । ਪਿੱਛੋਂ

ਚੁੱਤਾ ਆਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲੱਗ ਗਈ ਹਾਂ, ਚੋਲਾ ਦਾ ਕੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਇਹ ਖਿਆਲ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ ਹੀ ਮਹਲੇ ਨੇ ਆਪੇ ਹੀ ਚੋਲ ਛੱਡਨੇ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਕਲਛਣੀ ਇਸਤਰੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵੇਖ ਰਹੀ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਵਚਿਤਰ ਘਟਨਾ 'ਤੇ ਮੁਗਧ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਬੋੜੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਫਰ ਜਾਗ ਆਈ, ਉਸ ਨੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਿਆ। ਦੇਵੀ ਨੇ ਝੋਨੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ, ਚੋਲ ਤੇ ਫਿਲਤ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਛੱਟ ਛਾਣ ਕ ਮਟਕੇ ਵਿਚ ਧਰੇ ਤੇ ਸੌ ਰਹੀ।

ਸਵੇਰੇ ਕਲਖਣੀ ਤੀਵੀਂ ਨੇ ਨੌਕ ਦੇਵੀ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, “ਭੈਣ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਤਾਂ ਜਾਦੂ ਸਿਖਾ ਦੇ !” ਉਸ ਦੇਵੀ ਨੇ ਉਤਰ ਦਿੱਤਾ ਭੈਣ ! ਜੇ ਕੁਝ ਤੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਿਠਾ ਉਹੋ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੂੰ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈਂ। ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਤੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਤਾ ਤਦ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬੁਧ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ।” ਤਾਂ ਉਸ ਮੁਹਲਾ ਚੁੱਕ ਲਿਆ ਤੇ ਉਥੋਂ ਚਲਦੀ ਹੋਈ ਘਰ ਪੁੱਜਦੇ ਸਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਨੇ ਝੋਨਾ ਲਿਆ। ਪਤੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਇਸਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ “ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਰਹੁ !” ਪਤੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਮੇਰੇ ਨਾਹ ਕਰਨ 'ਤੇ ਝਗੜਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ! ਵਿਚਾਰਾ ਮੰਜੀ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਰਿਹਾ। ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਵਹੁਟੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ‘ਪਾਣੀ ਮੰਗੋ।’ ਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ—“ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ।” ਇਸਤਰੀ ਬੋਲੀ ! “ਮੰਗਣਾ ਪਏਗਾ।” ਵਿਚਾਰੇ ਨੇ ਮੰਗ ਲਿਆ ! ਇਸਤਰੀ ਪਾਣੀ ਲੈ ਆਈ, ਪਤੀ ਨੇ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਕੀਤਾ ਪਰ ਇਸਤਰੀ ਨੇ ਹੱਥ ਖਿਚ ਲਿਆ, “ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ, ਬਸ ਸੌਂ ਜਾਓ।” ਤੀਵੀਂ ਮੰਜੀ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜੀ ਰਹੀ ਤੇ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਮੋਹਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਝੋਨਾ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਮੋਹਲਾ ਨਾ ਹਿਲਿਆ, ਤਦ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਦੂ ਅਜੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਨੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਣ ਲਈ ਜਗਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ। ਉਹ ਗਾੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦੇ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਇਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਨਾ ਉਠਿਆ। ਇਸਤਰੀ ਨੇ ਕੜਕ ਕੇ ਆਖਿਆ, “ਉਠਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਠ, ਨਹੀਂ ਮੰਜੀ ਉਲਟਾ ਦਿਆਂਗੀ।” ਪਤੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉਠ ਬੈਠਾ। ਇਸਤਰੀ ਬੋਲੀ ਲਓ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਓ ! ਪਤੀ ਨੇ ਆਖਿਆ “ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ”, ਇਸਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ “ਭੈਣ ਪੀਣਾ ਪਏਗਾ।” ਪਤੀ ਨੇ ਬੇਬਸ ਹੋ ਕੇ ਪੀ ਲਿਆ ਤੇ ਸੌ ਗਿਆ। ਪਰ ਮੋਹਲਾ ਫੇਰ ਕੀ

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਨਾ ਹਿਲਿਆ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਵੇਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਫੇਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੋਹਲਾ ਝੋਨਾ ਨਹੀਂ ਛੜਦਾ । ਉਸ ਕੁਲਛਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਅਸਲ ਮੰਤਰ ਤਾਂ ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਤੇ ਸੁਖ ਸਾਂਤੀ ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ ਅਪਣਾ ਸੁਖ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਿਛਾਵਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ । ਬੇਵਕੂਫ ਨੇ ਮੋਹਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਮਝ ਲਿਆ । ਹੁਣ ਬੈਠੀ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋ ਤੇ ਮਾਰ ਮੋਹਲੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾਂ ।

ਭੈਣ ! ਤੁਸੀਂ ਮੋਹਲੇ ਦੇ ਝੋਨਾ ਛੜਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰਖ ਕੇ ਕਿ ਸੱਚਮੁੱਚ ਛੜਦਾ ਸੀ ਕਿ ਨਹੀਂ' ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ । ਨਿਸਚੈ ਕਰਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਦੂਜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੁਲਛਣੀ ਤੇ ਮੂਰਖ ਸੀ । ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਪਹਿਲੀ ਦੇਵੀ ਪਤੀ ਤੇ ਕੁਲ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਪੂਜਨ ਯੋਗ ਸੀ ! ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਿੱਖ ਮਤ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਨਿਸਚੈ ਕਰਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਣ, ਬਰਕਤ ਤੇ ਸਦਾ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਆਪ ਦੇ ਸਭ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ਹੋਣਗੇ ।

ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ ਪਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪ ਦਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ ਬਰਾਬਰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋਵੇ ।

ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ ਦੇ ਇਹ ਅਰਥ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੁਘੜਤਾ ਤੇ ਅਕਲਮੰਦੀ ਤੇ ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ 'ਦਵਾਰਾਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਐਸਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰ ਲਏ, ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਵਸ ਹੋ ਜਾਏ, ਪਤਨੀ ਦੀ ਹਰ ਕਹਿਣੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਨੂੰ ਉਹ ਠੀਕ ਮੰਨੇ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇ, ਆਪਣਾ ਨਿੱਕੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕਾ ਤੇ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੇਤ ਪਤਨੀ ਪਾਸੋਂ ਲੁਕਾ ਕੇ ਨਾ ਰਖੇ । ਸਗੋਂ ਹਰ ਇਕ ਗੱਲ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਲਏ ਤੇ ਇਸਦੀ ਰਾਏ ਬਿਨਾਂ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਬਣ ਆਵੇ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਨਾ ਕਰੇ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਅਤਿਅੰਤ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰੇ ਤੇ ਇਸਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਰਹੇ ।

ਮੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਵਸ

ਵਿਚ ਪਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਜੀਵਨ-ਆਨੰਦਮਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

- (1) ਅਰੋਗਤਾ (ਸਿਹਤ) ਦਾ ਗੁਣ
- (2) ਸੁੰਦਰਤਾ
- (3) ਸੀਲ, ਸਰਾਫ਼ਤ ਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਵਰਤਾਅ ਦਾ ਗੁਣ
- (4) ਪਰੇਮ ਦਾ ਗੁਣ
- (5) ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਗੁਣ
- (6) ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਗੁਣ
- (7) ਸੰਤਾਨ
- (8) ਸੰਤਾਨ ਪਾਲਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਦਾ ਗੁਣ
- (9) ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਅਕਲ, ਮਤ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ।

ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਵਸੀਕਰਨ ਮੰਤਰ ਹੈ । ਅੱਗੇ ਇਕ ਇਕ ਖੂਬੀ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਵਿਚਾਰੋ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਸੁਖ ਤੇ ਸਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ।



ਤੀਜਾ ਕਾਂਡ

ਅਟਲ ਅਰੋਗਤਾ

ਪਿਛਲੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਜੋ ਨੌਂ ਗੁਣ ਪਤਨੀ ਦੇ ਗਿਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਸਭਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਰੋਗਤਾ (ਸਿਹਤ) ਹੈ। ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਕੀ ਦੇ ਅੱਠ ਗੁਣ ਭੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦਾ ਹੀ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਤਨੀ ਹੱਸ-ਮੁਖ, ਖੁਸ਼-ਦਿਲ ਤੇ ਸੀਲਵੰਤ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਬੁਧੀ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਚਿਤ ਅੰਦਰ ਪਰੇਮ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਤਰੰਗ ਉਠ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੀ ਰੋਗੀ ਤੇ ਕੀ ਰੋਗੀ ਦਾ ਪਰੇਮ। ਸਿਹਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪਤੀ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਹੱਥ ਵਟਾ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਰੋਗ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਠੀਕ ਠੀਕ ਪਾਲਨਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਰੋਗੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੀ ਕਿਥੋਂ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸਕਤੀ ਹੀ ਕਿਥੋਂ? ਉਹ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਸਾਰੇ ਘਰ ਉਪਰ ਬੋਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਭਲਾ ਘਰ ਦਾ ਬੋਝ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲੇਗੀ ਤੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀ ਕਰੇਗੀ।

ਸੋ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਰੱਤੀ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਫਰਕ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਹੇਜ਼

ਕਰਨਾ ਹਰ ਸਮਝਦਾਰ ਪਤਨੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ।

ਸਿਹਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾਤ ਹੈ । ਕੋਈ ਐਸੀ ਬਦ-ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਰੁਤੀ ਮਾਰੂਰ ਦੀ ਸੁਝਾਵਨਾ ਹਵਾ ।

ਇਹ ਪਤੀ ਬੜਾ ਹੀ ਖਸ-ਕਿਸਮਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ 100% ਸਿਆਣਕਾਰ ਪਤਨੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਗਲ੍ਹਾ ਉਪਰ ਲਾਲੀ, ਅੱਖ ਮਝਵਾਲੀ ਅੱਗ ਅੱਗ ਸਾਰੇ ਵਿਚ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਰੋਜ਼, ਬਲਾ 'ਤੇ ਮਸਕ੍ਰਾਹਟ, ਪਤੀ ਦਾ ਦਿਲ ਐਸੀ ਸੋਹਣੀ ਮੂਰਤ ਦੇਖ ਕੇ ਖਿਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ !

ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਉਹ ਪਤੀ ਕਿੱਡਾ ਹੀ ਮਦ-ਕਰਮਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰਜਗਾਰ ਦ ਧਨਿਆ ਤਾਂ ਚੂਰ-ਚੂਰ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਜੇ 'ਤੇ ਪਈ ਨਿਸ਼ਦੀ ਹੈ । ਕਦੀ ਸਿਰ ਪੀੜ, ਕਦੇ ਬਦਹਜਮੀ, ਕਦੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਹਰਾਰਤ, ਕਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ, ਨਵੇਂ ਸੂਰਜ ਨਿੱਤ ਨਵਾਂ ਰੋਗ । ਪਤੀ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸੱਕਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇ ਪਰ ਏਥੇ ਉਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਫਿਕਰਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦਿਲ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਦੇ ਭਾਗਾ ਨੂੰ ਨਿੰਦਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਤ ਸੀਸੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਵੈਦ ਦੇ ਦਵਾਈਖਾਨੇ ਨੂੰ ਚਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਓ ! ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਜਾਣ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

1. ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਚ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ
2. ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ
3. ਬੇਕਾਰੀ (ਆਲਸ)
4. ਵਿੱਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸੱਕਤ
5. ਸਿਆਪਾ ਤੇ ਪਰਦਾ
6. ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਦੇ ਗੰਮਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ

7 ਡਰ

8 ਵਿਸੇ ਭੋਗ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ

(1) ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ

ਜਨਾਨੀਆਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਤਾਂ ਮੈਂ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਦਵਾਈਖਾਨੇ ਵਿਚ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਦੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਤ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

(ੳ) ਕੰਜੂਸੀ—ਕੰਜੂਸੀ ਦੇ ਮਾਤਹਿੱਤ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗਰੀਬ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਫੂਹਤ ਟਾਈਪ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦਾਲ ਬਚ ਗਈ, ਚਾਵਲ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਬਣੇ ਸਨ, ਹੋਰ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਰੁਚੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਧੇ ਸਨ, ਕੌਲ ਭਰਿਆ ਰਿਹਾ, ਕੁਝ ਦਾਲ ਬਾਕੀ ਬਚ ਗਈ ਸੀ, ਸਵੇਰੇ ਘਰ ਵਾਲੀ ਦਾ ਜੀਅ ਸੁੱਟਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਨੁਕਰੇ ਲੁਕ ਕੇ ਖਾ ਲਏਗੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਪਤੀ ਨਾ ਦੇਖ ਲਏ। ਪਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਖਟੇ ਸਸਤੇ ਅੰਬ ਬਾਸੀ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਤੇ ਚੌਲ ਆਦਿ ਕਿੰਨੇ ਮਹਿੰਗੇ ਪਏ। ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਆਨੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਪਰ ਸਾਮ ਵੇਲੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਆਨੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਿਆਉਣੀ ਪੈ ਗਈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਅੱਗ ਨਹੀਂ, ਫਿਕਰ ਫਾਕਾ ਤੇ ਕੁੜਨਾ ਪਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਇਆ।

(ਅ) ਚਸਕਾ—ਚਸਕੇ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ ਕਿ ਮੁਹੱਲੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੀ ਛਾਬੜੀ ਵਾਲਾ ਆਇਆ ਤਾਂ ਬਸ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਆਇਆ, ਜਬਾਨ 'ਚੋਂ' ਰਾਲ ਟੱਪਕਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਖਰਬੂਜੇ, ਪਕੌੜੇ, ਮਲਾਈ ਦੀ ਬਰਫ, ਨਰੇਲ, ਚਟਪਟੇ, ਭੱਲੇ, ਗੋਲਗੱਪੇ, ਮਿਠਾਈ, ਦਾਲ ਸੇਵੀਆਂ, ਸਕਰ-ਗੰਦੀ, ਆਲੂ ਛੋਲੇ, ਖੰਡ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਿਸ ਜਿਸ ਦਾ ਹੋਕਾ ਦਿੱਤਾ ਓਸ ਸੌਦੇ ਲਈ ਜੀਅ ਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੱਟੀ, ਮਿੱਠੀ, ਸਲੂਣੀ, ਗਰਮ-ਸਰਦ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਗਤਬਤ ਚੋਬ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਦਾ ਇਤਨੀਆਂ ਬਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਜਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਪਤਨੀ, ਪਤੀ ਦੇ ਫੱਟਾਂ ਉਪਰ ਲੂਣ ਛਿੜਕਣ ਲਈ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਠੀਦਾਰ ਬੀਬੀਆਂ ਕੀ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ

ਹਨ, ਬਬੇਰਾ ਕੁਝ ਚਰਦੀਆਂ ਤੇ ਘਰ ਦਾ ਉਜਾੜਾ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਇਥੇ ਬਰਫ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਭੀ ਜਰੂਰੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ । ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦਸ ਦਸ, ਵੀਹ ਵੀਹ ਵਾਰ ਬਰਫ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ । ਬਰਫ ਪੀਣ ਨਾਲ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਉਸ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਦਾ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਪੀਪ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਰਫ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਉਪਰ ਗਿਲਾਸ ਵੀ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਨਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਕਿ ਰੋਗ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗ ਪੁਰਾਣਾ ਤੇ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਚਾਹ ਵੀ ਕੋਈ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ, ਇਹ ਨਿਹਾਇਤ ਬੇਜਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਚਾਹ ਇਕ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਬਾਦੀ, ਸਿਰ-ਦਰਦ ਤੇ ਬਕੇਵੇਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਬਲਗਮੀ ਤਬੀਅਤ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਚਾਹ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਨਿੱਤ ਨਹੀਂ ।

(ੲ) ਦਿਖਾਵਾ -ਦੋ ਤੀਵੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਵਾਲਾ ਆ ਗਿਆ, ਇਕ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁੱਲ ਲੈਣੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹਦੀ ਬਾਬਤ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਾਸ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਕੰਜੂਸ ਹੈ । ਇਕ ਨੇ ਅੱਧ ਪਾ ਖਾਧੀ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਤਿੰਨ ਛਟਾਕ ਹੀ ਲਏਗੀ । ਕੀ ਮੈਂ ਅਮੀਰੀ ਨਾ ਦਿਖਾਵਾ ਮਾਰਿਆ ਦਿਖਾਵੇ ਨੇ ।

ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਰੂਪ ਪ੍ਰਹੁਣਾਚਾਰੀ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਘਰ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਏ ਪਰ ਪ੍ਰਹੁਣਾ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਛੇ ਛੇ, ਚਿਕਨੇ ਭਾਰੀ ਬੋਝਲ ਖਾਣੇ ਤੇ ਮੁਰਗ ਅੰਡੇ ਬਣਾਏ

ਹਰੇਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਜਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ਸ) ਰਿਵਾਜ—ਯੂ.ਪੀ. ਦੇ ਅਮੀਰਾਂ ਦਾ ਭੈੜਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵੇਲੇ ਘਿਉ ਦੀ ਤਲੀ ਹੋਈ ਪੂੜੀ ਆਦਿਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਬੋਝਲ ਗਿਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਤੀ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰਦਾ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਗਿਜਾ ਨੂੰ ਹਜਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਬੋਝਲ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹਜਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਬੋਝਲ ਗਿਜਾ ਅੰਤ ਬੋਝਲ ਗਿਜਾ ਹੈ ਪਾਚਨ ਸਕਤੀ ਹਲਕੀ ਗਜਾ ਵਿਚੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਰਕਤ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਪਰ ਬੋਝਲ ਗਿਜਾ ਵਿਚੋਂ ਮੁਸਕਿਲ ਨਾਲ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ । ਤਬੀਅਤ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵੱਖਰਾ ਰਹੇਗਾ ।

(ਹ) ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ—ਇਕ ਹੋਰ ਵਜ੍ਹਾ ਜੋ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜੀ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ 'ਅ, ਏ ਤੇ ਸ' ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ । ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਚਸਕਾ, ਦਿਖਾਵਾ ਤੇ ਰਿਵਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਰਕਾਰੀਆਂ ਇਕ ਵੇਲੇ ਰਿਝਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਘਿਓ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਬੋਝਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਵਾਦੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਫਲ ਬਦਹਜਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

(ਕ) 'ਓ-ਅ-ਏ-ਸ-ਹ' ਦਵਾਰਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜੀ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਦਹਜਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਜਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅੰਤ ਹਾਲਤ ਏਥੋਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਅਚਾਰ, ਚਟਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਖਾਣੇ ਮਗਰੋਂ ਚੂਰਨ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਵਰਤਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਕਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਉਪਰ ਕੋਈ ਹਾਜਮਾ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਅਫਾਰਾ, ਡਕਾਰ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਟੁਟਣਾ, ਬਦਹਜਮੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

(ਖ) ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ—ਸੌਖੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਤਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟੀਆਂ

ਬਣਨ ! ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਘਿਓ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਮਲਾਈ, ਦਹੀਂ, ਬਦਾਮ ਆਦਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਐਨੀਆਂ ਵੱਧ ਖਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ । ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਲਟਾ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਸਹੇੜ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਦ-ਪਰਹੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਆਪ ਵੀ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖੀ ਨਾ ਕਰਨ ।

ਹਾਜ਼ਮੇਂ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ

(1) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕੋ, ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਦ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖਾਓ ਜਦ ਭੁੱਖ ਚਮਕ ਉਠੇ ।

(2) ਇਕ ਇਕ ਗਰਾਹੀ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਓ । ਜੇ ਕੰਮ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਨਾ ਕਰੋ । ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।

(3) ਦੁੱਧ ਪਾਣੀ ਲੱਸੀ ਜੋ ਕੁਛ ਪੀਓ ਘੁਟ ਘੁਟ ਭਰ ਕੇ ਤੇ ਸਵਾਦ ਲੈ ਕੇ ਪੀਓ । ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲੱਸੀ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੀਓ ।

(4) ਸੈਰ, ਵਰਜਿਸ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ, ਚੌਂਕਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਰਿਤਕਾ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਚੰਕੀ ਪੀਹਣਾ ਸੋਨੇ 'ਤੇ ਸੁਹਾਗਾ ਹੈ ।

(5) ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਾਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ, ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨਾ ਆਏ ਤਦ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ । ਪਾਖਾਨਾ ਫਿਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋਰ ਨਾ ਲਾਉ, ਘੱਟ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਕਤ ਬੈਠ ਕੇ ਆ ਜਾਓ, ਆਦਤ ਪੱਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਭ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ।

(6) ਬਹੁਤਾ ਜਾਂ ਕੀਮਤੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ, ਸਗੋਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਧੀਕ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਤੇ ਕੁਝ ਭੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਖਾਓ । ਖਾਣ ਜਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਖੂਨ ਵਧੇਗਾ ।

(7) ਕੌੜੀਆਂ ਕੁਸੈਲੀਆਂ ਗਿਜਾਵਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਕਰੇਲਾ, ਚੰਗਾ, ਸੁਹਜਣਾ, ਹਰੜ, ਆਉਲਾ ਵੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਨਿੰਮ ਤੇ ਚਰਾਇਤਾ ਸਾਲ ਵਿਚ ਹਫ਼ਤਾ ਦਸ ਦਿਨ ਪੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

(8) ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤਕ ਫੇਰ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਘਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਸ ਵਲੋਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ। ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਦੀ ਚੀਜ਼ ਵੇਖ ਕੇ ਵੀ ਨਾ ਤਿਲਕ ਪਓ। ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਖਾ ਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧ ਮੀਲ ਚਲ ਫਿਰ ਲਿਆ ਕਰੋ। ਖਾਣਾ ਖਾਏ ਹੀ ਨਾ ਸੌਂ ਜਾਓ।

(9) ਹਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਉਮਰ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਦੁੱਖਦਾਇਕ। ਕੀ ਬੱਚੇ, ਬੁੱਢੇ, ਜਵਾਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਰਭਵਤੀ, ਜੱਚਾ, ਹਟਵਾਣੀ, ਕਿਸਾਨ ਅਥਵਾ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਦੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਏ? ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਸਹੀ। ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹਾਲ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸੀਰਾਂ ਤੇ ਨਫਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸੌਂ ਆਪਣੀ ਰਚਿਤ ਪੁਸਤਕ 'ਹਦਾਇਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜ਼੍ਯਾ' ਦੇ 240 ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਲ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਵਕਤ ਸਿਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲੈ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਉਰਦੂ ਹਿੰਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਹੈ।

2. ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ

ਉਪਰੋਕਤ 'ਓ' ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 'ਖ' ਤਕ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲੋੜ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਰਧਨ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਉਸਨੂੰ ਵਧੀਕ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਐਸਾ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਪਰ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਪਤੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗੀ ਪਰ ਆਪ ਰੁਖੀ ਸੁੱਖੀ ਖਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੁੱਟ ਪੀ ਕੇ ਆਨੰਦ ਹੋ ਰਹੇਗੀ।

ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਅਜੇ ਭੀ ਚਾਲ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਤਾਂ ਸਿਹਤ, ਬੀਮਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਤੇ ਆਖੇਗੀ, "ਕਦੇ ਤੀਵੀਆਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ?" ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਤੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਡਮੁੱਲੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਭੀ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਹੈ।

ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਤੰਗੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਖਰਚ ਘੱਟਾ ਦਿਓ, ਸਸਤੇ ਮੁੱਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਕਬੂਲ ਕਰੋ, ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੇਣ, ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਤੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਰਚੇ ਘੱਟਾ ਦਿਓ, ਜੁਗਾਬ, ਤੋਲੀਆਂ, ਬਰਤਨ ਭਾਂਡੇ, ਟਾਂਗਾ, ਕੰਘੀ ਪਟੀ, ਜੇਬ ਖਰਚ ਆਦਿਕ ਵਿਚੋਂ ਪੈਸਾ ਪੈਸਾ ਬਚਾਓ, ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਫਜ਼ੂਲ ਖਰਚੀਆਂ ਸਿਨੇਮਾ, ਤਮਾਸ਼ੇ, ਸਿਗਰਟ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਪਰੰਤੂ ਦੋ ਵੇਲੇ ਦਾ ਉੱਤਮ ਭੋਜਨ ਤੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਘਰ ਦਾ ਨਿਰਬਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਆਪ ਕਮਰ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਹੈ ਤਦ ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹਾਵੇ, ਕਸੀਦਾ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਤਦ ਕਸੀਦਾ ਕੱਢੇ, ਮਸੀਨ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਤਦ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਕਰੇ, ਜੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖੇ ਤੇ ਪਤੀ ਦਾ ਹੱਥ ਵਟਾਏ । ਜਾਪਾਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਵੱਡੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਹਲੀ ਨਹੀਂ ਬਹਿੰਦੀ । ਜਿਥੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਪਤੀ ਦੋਵੇਂ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਥੋਂ ਗਰੀਬੀ ਛੇਤੀ ਭੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । “ਉੱਦਮ ਅੰਗੇ ਲਛਮੀ ।” ਫੇਰ ਨਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਕਮੀ ਰਹੇਗੀ ਨਾ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਆਵੇਗਾ

3. ਨਿਕੰਮਾਪੁਣਾ, ਆਲਸ

ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਜਾਣ ਦਾ ਤੀਜਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਆਲਸ ਹੈ । ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮਸੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਦੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਰੀਰ ਫੁਲ ਜਾਵੇਗਾ । ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸ਼ਕਤ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਸੈਰ ਜਾਂ ਟੌਰਾ ਫੌਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੁਵਾਰਾ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਣ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ । ਨਾਲ ਪੁੰਨ ਨਾਲੇ ਫਲੀਆਂ । ਸਰੋਰ ਸਾਰ ਜਾਂ ਸਧਿਆ ਵਲ ਰੱਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰਨ ਤੁਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਇਆ ਕਰਨ । ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਖ-ਰਹਿਣੀਆਂ ਤੇ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਓ ! ਬੜੀ ਜਿਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ

ਆਲਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ।

(ੳ) ਆਲਸ-ਕਈਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਚਾਰ ਚਾਰ ਪੰਜ ਪੰਜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕਈ ਤਾਂ ਚੋਖਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਕਈ ਕੰਮ ਚੋਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸੁਭਾਵੇਂ ਹੀ ਆਰਾਮ ਤਲਬ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਪਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਨੌਕਰ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਝਲ ਸਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਆਪ ਹੀ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਹ ਇਹੋ ਚਾਹੇਗੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤੇ ਨੌਕਰ ਹੀ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਕਰਦਾ ਰਹੇ । ਐਸੀਆਂ ਸਖ-ਰਹਿਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾ ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਹਰ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਹੀ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਤੀ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਕਰ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਚੱਕੀ ਪੀਹਣੀ

ਚੱਕੀ ਪੀਹਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਤਾਨ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸਨੂੰ ਜਨਾਨੀਆਂ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਚੱਕੀ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਸਥਾਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਾਇਦ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜਮਾਨੇ ਤੋਂ ਚੱਕੀ ਪੀਸਣਾ ਜਨਾਨੀਆਂ ਦੇ ਵੰਡੇ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਪਰ ਆਟਾ ਪੀਸਣ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੇ ਜਨਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਾਭ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਫੇਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਆਣੇ ਪਤੀਆਂ ਨੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਚੱਕੀ ਲੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ । ਪਰ ਐਸੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਪੀਠਾ ਪਿਸਾਇਆ ਆਟਾ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਛਾਨਣਾ ਵੀ ਭਾਰ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

(ਅ) ਅਮੀਰੀ-ਅਮੀਰੀ ਵੀ ਆਲਸ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਹੈ । ਘਰ ਵਿਚ ਨੌਕਰ ਚਾਕਰ ਬਹੁਤ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਤਨੀ ਲਈ ਸਵਾਏ ਹਾਰ ਸਿੰਗਾਰ ਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਪਰ ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਫੇਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੰਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਏਗੀ । ਉਹ ਨੌਕਰਾਂ ਚਾਕਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਆਪਣੇ

ਪਤੀ ਤੇ ਬਚਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਰੋਟੀ ਪਕਾ ਕੇ ਖਵਾਏਗੀ, ਗਊ ਮੱਝ ਦੀ ਆਪ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰੇਗੀ, ਕੱਪੜਾ ਲੱਤਾ ਆਪ ਸੰਭਾਲੇਗੀ । ਪਰ ਇਤਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਚੰਗੀ ਅਮੀਰਜਾਦੀ ਮੈਂ ਉਹ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨੌਕਰ ਬਾਹਰ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਝਾੜੂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਝਾੜੂ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ । ਦੂਸਰੇ ਵਕਤ ਮੈਂ ਡਿੱਠਾ ਤਾਂ ਨੌਕਰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਫਰਸ਼ ਧੋ ਰਹੀ ਸੀ । ਤੀਜੇ ਮੌਕੇ ਉਪਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਤੂੜੀ ਤੇ ਖਲ ਮਿਲਾ ਰਹੀ ਸੀ । ਆਲਸ ਤੀਵੀਂ ਲਈ ਘੁਣ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੈ । ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਫੁਟ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਸਿਆਣੀ ਅਮੀਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

(ੲ) ਦਿਖਾਵਾ-ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਕਾਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸੰਨ 1918 ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪਿਸ਼ੌਰ ਇਕ ਗਲੀ ਅੰਦਰ ਦੋ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਆਹਮੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਨ । ਇਕ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਲਸੀ ਸੀ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਾਉਂਦੀ । ਸਭ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੌਕਰ ਦੇ ਸਪਰਦ ਸੀ । ਦੂਜੇ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਦਮਣ ਸੀ, ਘਰ ਦਾ ਸਭ ਕੰਮ ਕਾਜ ਆਪ ਸੰਭਾਲਦੀ ਸੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ । ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ 'ਤੇ ਬੋਲ ਚਾਲ ਹੋ ਪਈ । ਆਲਸੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੋਲੀ-ਅਮੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਟੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਤੂੰ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਹਾਰੀ ਹੈਂ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਵਿਚ ਗਰਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈਂ ।" ਤਦ ਉਸ ਨੇ ਵੀ ਨੌਕਰ ਰਖ ਲਿਆ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰ ਰਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਸੁਣਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਕ ਬਾਬੂ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਨੌਕਰ ਰਖਿਆ, ਤਾਂ ਅਫਸਰ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਨੂੰ ਭੀ ਰਖਣਾ ਪਿਆ । ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ।

(ੳ) ਮਜ਼ਬੂਰੀ-ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਕਾਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਕੇਵਲ ਮਰਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਬੰਤ੍ਰਾਂ ਕੰਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਥੇ ਮਜ਼ਬੂਰਨ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬੇਕਾਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । (ੴ) ਐਸੀ ਦਸਾ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਲਾਭਵੰਦ ਕੰਮ ਸਿਖਣਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ । ਜਾਪਾਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਵੱਡੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਹਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਹਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਥੇ ਕੁਝ ਕਮਾਈ ਕਰ

ਲੈਣ ਵਿਚ ਵਡਿਆਈ ਸਮਝਦੀ ਹੈ । (ਅ) ਪਤੀ ਨਾਲ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਦੂਰ ਤਕ ਸੈਰ ਕਰਨ ਨਿਕਣੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸੈਰ ਤੋਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰਨ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਪੈਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਤੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਨਖਿਧ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਨੌਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਰ ਤਕ ਛੁਟੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ । ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦੋ ਚਾਰ ਜਨਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸੈਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਉਪਰੋਂ ਵੀ ਇਕ ਭਾਰ ਹੌਲਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ।

4. ਵਿਤੋਂ (ਹਿੰਮਤ ਤੋਂ) ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ-

ਵਿਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਜਹਿਰ ਹੈ, ਇਹ ਭਲਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਾਲੂਮ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ । ਸਵਾਦਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਆਪਣੇ ਵਿਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਭੁੱਲ ਕਰ ਬੈਠਦੀਆਂ ਨੇ । ਇਸ ਭੁੱਲ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤੇ ਕਰ ਕੇ ਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:-

(ੳ) ਦਿਖਾਵਾ-ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਸੱਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਅਸੂਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੋ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਤਾਂ “ਏਕ ਜੋਤ ਦੋਇ ਮੂਰਤੀ” ਹਨ ਤੇ ਸੱਸ ਵੀ ਕਦ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੂੰਹ ਮਰ ਮਿਟ ਜਾਏ । ਫਿਰ ਦਿਖਾਵੇ ਜਾਂ ਨਿਹੇਰੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ?

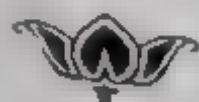
ਕਈ ਵਾਰ ਐਸਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਤਾਂ ਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਬਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ । ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਅੰਦਰ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਸ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਚੁਕਦੀ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਕਈ ਕੇਸ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਲੂਮ ਹਨ ।

(ਅ) ਤੰਗੀ-ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ, ਮਰਦ ਦੀ ਆਮਦਨ ਥੋੜੀ

ਹੋਵੇ, ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਕੋਈ ਦੇਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਕਦ ਤਕ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਦੀ ਬਾਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ । ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤਦ ਲਕ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਿਲਾਈ, ਕਢਾਈ, ਆਚਾਰ, ਮਰ੍ਹਬੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸੇਵਕਾਈ, ਕਤਾਈ ਕਈ ਸੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਚਾਰ ਧੈਸੇ ਕਮਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾ ਤੰਗੀ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕੋਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਘਾਟਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

(ੲ) ਪਰਦਾ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਢੱਕਿਆ ਰਹਿਣਾ 'ਪਰਦਾ' ਹੈ । ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਜਿਸ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜਿਸਮ ਨਾਲ ਹਰ ਘੜੀ ਸਪਰਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵਾਝਿਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚੁਸਤੀ, ਫੁਰਤੀ, ਸਮਾਪਤ ਨਾਤਾਕਤੀ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕੰਮੀ, ਕਬਜ਼, ਜਿਸਮ ਦਾ ਪੀਲਾਪਨ, ਸਫੈਦ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹੈਜ਼ੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਆਦਿ ਸਿਕਾਇਤਾਂ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੋ । ਇਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਦੇ ਬਾਬਤ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਬੇਪਰਦਗੀ ਬਾਬਤ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਹਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਕਰੇਗੀ ! ਅੱਛੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਹੋ ਕੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗੀ, ਬਲਕਿ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਫਲ ਤੇ ਸੌਖਾ ਦੇਖੇਗੀ । ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਬਾਬਤ ਪਤੀ ਦੀ ਇਮਦਾਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਤੀ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਇਮਦਾਦ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਜੋੜੇ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਆਨੰਦਮਈ ਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਵੇਗੀ ।



ਚੌਥਾ ਕਾਂਡ

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ਲੋਕ ਹੈ:-

ਫਰੀਦਾ ਚਿੰਤਾ ਚਿਖਾ ਬਰਾਬਰੀ ਕੇਲੇ ਮੁਢ ਕਰੀਰ ॥

ਓਹ ਝੁਲੇ ਓਹ ਪੱਛੀਵੇ ਚੋਟਾਂ ਸਹੇ ਸਰੀਰ ॥

ਅਰਥਾਤ 'ਚਿੰਤਾ, ਚਿਖਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਫਿਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਉਂ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਸ਼ਾਣਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਕੜਾਂ ਨਾਸ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਚਿਖਾ ਉਪਰ ਲੇਟਣਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਠੀਕ ਹੀ ਹੈ । ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ Care is an enemy to life (ਫਿਕਰ ਜਾਨ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ) ਸਿਆਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣੇ । ਸਾਧਾਰਣ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਆਣ ਘੇਰਦੇ ਹਨ (1) ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, (2) ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ, (3) ਪਤੀ ਦੇ ਨਿਰਦਈ, ਚਿਤਚਿਤ ਤੇ ਦੁਰਾਚਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, (4) ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, (5) ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਤੇ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿਚ ਅਣਬਣ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ।

1 ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ-ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਰੁਪਈਏ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੌਜ ਬਹਾਰ ਹੈ ।

ਪੈਸਾ ਪਾਸ ਹੈ ਅਥਵਾ ਪੈਸੇ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਤੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੋਟ ਪਲਦਾ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਓ ਭਰਾ ਪੁੱਤਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੇ ਮਿੱਤਰ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪੈਸਾ ਜੇ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਕਰਜਾ ਹੋਵੇ, ਲਹਿਣੇਦਾਰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਕੋਈ ਢੋ ਨਾ ਬਣਦਾ ਹੋਵੇ । ਪਰ ਐਸੀ ਦਸਾ ਵਿਚ ਫੇਰ ਵੀ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਰੰਜ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਰੁਪਈਆ ਹੀ ਹੱਥ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਹੌਂਸਲੇ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆ ਕਰਕੇ ਆਮਦਨ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਖਰਚ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਬਣਦਾ ਹੈ ।

ਚਿੰਤਾ ਮਤ ਕਰੋ ਸਗੋਂ ਮੁਨਾਸਿਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪਤੀ ਕਿਸੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਨੌਕਰ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਅੱਠ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਉਸਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਧੰਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਬਾਬੂ ਫਾਲਤੂ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਟਾਈਪ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਮਿਸਤਰੀ ਲੋਕ ਜੋ ਨੌਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਾਲਤੂ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਗਲੀਆਂ ਤੇ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰ ਕੇ ਕੰਮ ਲਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਇਮਤਹਾਨ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਘੜੀਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਛਾਪੇਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਕੰਪੋਜ਼ ਕਰਦੇ, ਪਰੂਫ ਪੜ੍ਹਦੇ ਤੇ ਬੋਰਡ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਮੀਂਦਾਰ ਚਟਾਈਆਂ ਉਣਦੇ, ਵਾਣ ਵੱਟਦੇ, ਪਠੇ ਕੁਤਰਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਜਰੂਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਵਾਲਾ ਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਹੋਵੇ । ਇਸਤਰੀ ਭੀ ਕੰਮ ਸਿਖ ਕੇ ਘਰ ਬੈਠੇ ਹੀ ਆਮਦਨੀ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਆਮਦਨੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਦਰ ਬੰਦ ਹੋਣ, ਸਭ ਯਤਨ ਨਿਸਫਲ ਜਾਣ, ਤਦ ਸਚੇ ਦਿਲੋਂ ਉਸ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਦਿਆਲੂ ਤੇ ਵਿਗਤੀ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਤੇ

ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਗ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ More things are brought by prayer than this world dreams of. ਭਾਵ-ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਤਾਰ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਿਤ ਚੇਤਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਾਨ ਕੋ ਦੇਤ ਅਜਾਨ ਕੋ ਦੇਤ ਜਮੀਨ ਕੋ ਦੇਤ ਜਮਾਨ ਕੋ ਦੇ ਹੈ ॥
ਕਾਹੇ ਕੋ ਡੋਲਤ ਹੈ ਰੇ ਤੁਮਰੀ ਸੁਧ ਸੁੰਦਰ ਸੁੀ ਪਦਮਪਤਿ ਲੇ ॥

ਯਥਾ :-

ਆਠ ਪਹਿਰ ਕਰ ਜੋਰ ਰਹੁ ਤਉ ਭੇਟੈ ਹਰਿ ਰਾਇ ਰੀ ।

ਅਰਥਾਤ:-ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਪਾਸੋਂ ਮੰਗ ਮੰਗੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੇਗਾ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਹਲ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਵੇਦ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ:-

“ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ! ਮੇਰੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਤੇ ਮੇਰੇ ਹਾਲ ਉਪਰ ਤਰਸ ਖਾਓ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਦੇ ਹੀ ਤੇਰੇ ਤਕ ਬਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੂਲ ਪਾਠ :-

ਓ ਇਮੰ ਮੇ ਵਰੁਣ ਸਰੁਧਿ ਹਵਮਦਯਾ ਚ ਮ੍ਰਿਯਯ,
ਤਵਮਵਸਯੁਰਾਚ ਕੇ ।

ਬੇਨਤੀ :-

ਰਾਓ ਤਉ ਭਿਖਾਰੀ ਹੂੰ ਕੌਨ ਪੈ ਅਬ ਮਾਗੂੰ ਭੀਖ,
ਯਹੀ ਭੀਖ ਮਾਗੂੰ, ਮੇ ਸੋ ਭੀਖ ਨਾ ਮੰਗਾਈਏ ।

ਉਹ ਸੁਣੇਗਾ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੇਗਾ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਏਗਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਬਿਪਤਾ ਕਟ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਚਿਰ ਲੱਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ ਨਾ ਹੋ ਜਾਓ, ਉਸ ਸੱਚੇ ਰੱਬ ਦੇ ਰਹਿਮ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਉਮੀਦ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਆਪਣਾ ਜਤਨ ਜਾਰੀ ਰਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ ਕਸਰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਹਰ ਮੁਸਕਿਲ ਤੇ ਤਕਲੀਫ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਾ ਘਬਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਤੇ ਕਦਮ ਕਦਮ ਤੇ ਉਨਤੀ ਦੀਆਂ ਮੰਜਲਾਂ ਮਾਰਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਦਮੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਤੇ ਗ਼ਮ ਤੋਂ ਸਦਾ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਾਮਦ ਗੁਰੂ ਹੈ ।

(ਕ) ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ-ਸੰਤਾਨ ਨਾ ਹੋਣੀ, ਹੋ ਕੇ ਮਰ ਜਾਣੀ, ਸਿਰਫ ਲੜਕੀਆਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀਆਂ, ਸੰਤਾਨ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿਣਾ, ਬੀਮਾਰ ਰਹਿਣਾ, ਕਮ ਅਕਲ, ਮਨਮੁਖ ਸੁੱਖ-ਜੀਵੀ ਜਾਂ ਭੈਤੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲਾ ਇਹ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸੰਤਾਨ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਬਤ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਾਡਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਸੰਤਾਨ ਦੇ ਬੇਸਮਝ ਤੇ ਭੈਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋ ਗ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਏਧਰ ਉਧਰ ਨਿਗਾਹ ਮਾਰਨ ਅਤੇ "ਜਿਸ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਨੇਕ ਤੇ ਬੁਧੀਵਾਨ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਆਚਾਰ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਤੇ ਦੇਖਣ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਨਾਲ ਕਿਸ ਕਿਸ ਅਵਸਰ 'ਤੇ ਕੀ ਕੀ ਸਲੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਮਾਲੂਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ । ਕਈ ਲੋਕ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਗੱਲ ਲਈ ਮਾਰ ਪਿਟ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢੀਠ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਬਹੁਤਾ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਨਾਲਾਇਕ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਸੰਤਾਨ ਵਲੋਂ ਬੇਪਰਵਾਹ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੁੱਚਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪ ਲੜਦੇ ਝਗੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਔਲਾਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਭੈਤੀ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ । ਉਚਿਤ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਮੁਢੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਉਪਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖੀ ਜਾਏ । ਫਿਰ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਕਦੇ ਨਾ ਸਤਾਉਣਗੇ ।

ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਮੰਗਨੀ ਤੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਮੰਗਨੀ ਜਾਂ ਸਾਦੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ -ਲੜਕੇ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਅਕਲ, ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਰੋਜਗਾਰ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਾਤ ਪਾਤ ਦੀਆਂ ਬਦਿਸ਼ਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਬਾਰੇ ਸਿਕਾਇਤ ਆਦਿ . ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀ ਦੇ ਰਿਸਤੇ ਬਾਬਤ ਵੀ ਤੰਗੀ

ਹਰੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਹੁਦੀ ਹੈ ।

ਜਾਤ ਪਾਤ ਦੀ ਗੱਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣ ਗਈ ਹੈ । ਮੇਰਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜਾਤ ਪਾਤ ਦੀਆਂ ਤੰਗ ਹੱਦ-ਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਨਾ ਕੋਈ-ਖੱਤਰੀ ਖੱਤਰੀ ਰਿਹਾ ਏ, ਨਾ ਵੈਸ ਵੈਸ, ਨਾ ਜੱਟ ਜੱਟ ।

ਸਿੱਖ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ, ਹਰੀਜਨ ਹਰੀਜਨਾਂ ਵਿਚ, ਆਰੀਆ ਆਰੀਆਂ ਵਿਚ ਸਨਾਤਨੀ ਸਨਾਤਨੀਆਂ ਵਿਚ, ਵਪਾਰੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਵਿਚ । ਹਾਂ ਇਕ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰਹੇ—“ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਸੇ ਕੀਜੀਏ ਪ੍ਰੀਤੀ ਵਿਆਹ ਤੇ ਵੈਰ ।” ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਜਾਤ ਪਾਤ ਦੇ ਉਚ ਨੀਚ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਰ ਲੈਣ ।

ਕਈ ਲੜਕੀਆਂ ਬਾਈ ਬਾਈ, ਪੰਜੀ ਪੰਜੀ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਪਰ ਬਰਾਬਰੀ ਵਿਚ ਯੋਗ ਵਰ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰ ਕੇ ਕੰਵਾਰ-ਪੁੱਟੇ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਰੋਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਕੇ ਤੱਕੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਜਨਾਂ ਐਸੀਆਂ ਉਦਾਰਹੁਣਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ।

ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਖਾਤਰ ਇਹਨਾਂ ਅਨਿਆਈ ਬੰਧਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦੇਣ । ਮਰਦ ਤਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਲਕੀਰ ਦੀਆਂ ਫ਼ਕੀਰ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਗੋਰੇ ਦੇ ਕੀਤੇ ਵਾਂਗ ਗੋਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਸੁਝਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਉਹ ਇਕ ਵਾਰ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ, ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਘੜਨ ਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਗਮ, ਦੁੱਖ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਣ ।

ਦਾਜ਼ ਦਾ ਸਵਾਲ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਛੋਟੇ ਘਰਾਣੇ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜਦ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ ਲਿਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਰੋਜਗਾਰ ਉਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਘਰ ਵਿਆਹ ਹੋਵੇ, ਜਿਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਧਨ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਸਹੁਰਾ ਵਲਾਇਤ ਭੇਜ ਸਕੇ । ਦਹੇਜ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਖਿਚੋਤਾਣ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ । ਕਰੋੜਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡਮੁਲਾ ਇਕ ਜਿਗਰ ਦਾ ਟੋਟਾ (ਜਿਸ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ) ਆਪ ਦੀ ਭੇਟ ਕੀਤਾ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਤਾਂ ਆਪ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਬੇੜੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਠੀਕਰੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਤੋਂ ਗਿਰੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਹੈ । ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਮੀਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ. ਬਲਕਿ ਸਹੁਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਵਹੁਟੀ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕਿਹਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤਮਾਮ ਬਰਾਦਰੀ ਵਾਲੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਦਹਜ ਦੇ ਕੁਖਿਆਂ ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਕਰ ਦੇਣ । ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਆਦਮੀ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾਹ ਕਰ ਦੇਵੇ । ਗਰੂਰ ਦਾ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਲੜਕੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵੀ ਇਸੇ ਵਿਚ ਹੈ । ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਮੀਨਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਲੜਕੀਆਂ ਸੁੱਖ ਭੀ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ।

ਵਿਆਹ ਹੋ ਚੁਕਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਸੰਤਾਨ ਵਲੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਮੁਕਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ । ਲੜਕੀ ਵਿਆਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਓ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਅਥਵਾ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਉਹ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੀ । ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੜਕੀ ਦੀ ਤਰਫਦਾਰੀ ਕਰ ਕੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਦੇਣਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬੁਝਾਉਣਾ ਸਹੁਰਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ, ਆਗਿਆ ਪਾਲਣ ਤੇ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਲੈ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲੜਕੀ ਦੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਟਹਿਲ ਤਵਾਜਾ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾਈ ਨਾਲ ਵਿਗੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਲੜਕੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਇਹ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਨੂੰਹ ਸੱਸ ਦੀ ਲੜਾਈ ਬੜੀ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੈ । ਸੱਸ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀ ਕਿ ਬਹਾਰ ਦੀ ਆਈ ਕੋਈ ਕੱਲ ਦੀ ਛੋਕਰੀ ਦਾ ਘਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਭੀ ਅਖਤਿਆਰ ਹੋਵੇ । ਨੂੰਹ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦਾ ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਹੀ ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰਾਣੀ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਘਰ ਦੀ ਭੀ ਮਾਲਕ ਹਾਂ, ਸੱਸ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕੇ ਘਰ ਦੇ

ਸਭ ਹੱਕਾਂ ਤੋਂ ਬੇ-ਦਖਲ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ । ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪੰਜੇ ਉਂਗਲਾਂ ਇਕੋ ਵਾਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਣ ! ਲੜਕਾ ਵਿਚਾਰਾ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਆਖੇ ਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਝੂਠਾ ? ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਸੌਂਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਵਿਆਹਿਆ ਹੈ ਉਸੇ ਹੀ ਸੌਂਕ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਇਸ ਦੀ ਮਾਂ ਬਣ ਕੇ ਰਹੇ, ਮਾਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੇ । ਮਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਏ । ਫਿਰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਵਰਗੇ ਸਲੂਕ ਬਦਲੇ ਉਹ ਧੀਆਂ ਵਰਗਾ ਵਰਤਾਅ ਨਾ ਕਰੇ ?

ਵਿਧਵਾ ਨੂੰਹ ਅਥਵਾ ਲੜਕੀ ਰੱਤ ਦੇ ਹੰਝੂ ਹਨ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਸੀ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਏ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਧਨ ਪਤੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਧਨ ਲੁਟ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਬੜੇ ਕੋਮਲ ਹਨ । ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਇਹ ਆਪ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਲਾ ਲਓ, ਬੋਲੀ ਠੋਲੀ ਤਾਹਨਾ ਮਿਹਣਾ ਵਿਧਵਾ ਦੇ ਧੀਰਜ ਰੂਪੀ ਖਲਵਾੜੇ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸੁਟਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਦਮ ਰਖਣ ਲਈ ਲਾਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ । ਹਾਂ ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬਿਰਤੀ (ਰੁਚੀ) ਵੇਖ ਕੇ ਅਥਵਾ ਸਖੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਤੋਂ ਰਤਾ ਵੀ ਬੋ ਆਵੇ ਕਿ ਇਹ ਪੁਨਰ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਲੜਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਰੰਡੇਪੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕੱਟਣੀ ਪਹਾੜ ਵਰਗੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਦ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦਾ ਵਿਆਹ ਜ਼ਰੂਰ -ਬਰ-ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ । ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਐਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਸਤੀ ਤੇ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਤੇ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਤੇ ਆਪ ਦਾ ਨੱਕ ਵੱਢਿਆ ਜਾਏ, ਧਨ ਤੇ ਆਬਰੂ ਨਸਟ ਹੋਵੇ, ਬਰਾਦਰੀ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦਿਖਾਉਣ ਜੋਗੇ ਨਾ ਰਹੇ । ਦੂਜੇ ਸਹਿਰਾਂ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇਖਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਇਹ ਬੜੀ ਭੁੱਲ ਹੈ ਸਗੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਗਲਤੀ ਹੈ । ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਅਮਲ ਕਰੋ ।

3 ਪਤੀ ਦੇ ਨਿਰਦਈ, ਕਠੌਰ, ਦੁਰਾਚਾਰੀ ਆਦਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਭਾਗ-ਹੀਨਤਾ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਉਸ ਨਾਲ ਪਰੇਮ ਨਾ ਕਰੇ । ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਿਹਨਤ, ਅਕਲ, ਸਰਾਫਤ, ਟਹਿਲ ਤੇ ਪਰੇਮ ਨਾਲ ਐਸੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨੇਕ ਪਤਨੀਆਂ ਨੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪੱਥਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੋਮ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ, ਸੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹ ਲਿਆ । ਪਰ ਕਈ ਵੇਰ ਐਸਾ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਯਤਨ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਭੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹਾਉਕਾ ਲੈ ਕੇ ਕਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

ਕੋਈ ਪ੍ਰੀਤ ਕੀ ਰੀਤ ਬਤਾ ਦੋ ਨਈ ।

ਕਰ ਕੇ ਜਤਨ ਅਨੇਕ ਮੈਂ ਹਾਰ ਗਈ ।

ਕਈ ਮਰਦ, ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਬਾਨ ਐਸੀ ਕੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਗੱਲ ਵਿਚ ਜਬਾਨ ਵਿਚੋਂ ਠੂਹੇ ਡਿਗਦੇ ਹਨ । ਐਸੇ ਕੌੜੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਲਾਇਕ ਵਜੀਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ।

ਮੈਨੂੰ ਚਾਰ ਪੰਜ ਐਸੇ ਪਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ । ਇਕ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮੂੜੂ ਹੈ, ਓਧਰ ਪਤੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਰੋਧੇ ਕੇ ਚੁਪ ਹੋ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਹੁਣ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਬੋਲਣ ਬਕਣ ਕਰ ਕੇ ਐਸੀ ਢੀਠ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਏਨਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਕਿ ਮਰਦ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਤਾ ਭੌਂਕ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਹ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਭੈੜੀ ਹੈ ਤੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਜਹਿਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਐਸੇ ਜੋੜੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੋਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਸਨ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪਤੀ ਨੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤੂਫਾਨ ਮਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ । ਮੈਂ ਪਠੇ ਪੈਰੀਂ ਮੁੜ ਆਇਆ । ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਬੀਬੀ ਦਵਾਈਖਾਨੇ ਵਿਚ ਆਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਾਂ ਕੁਝ

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਬੀ

ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦਸਿਆ। ਬੀਬੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਅੱਜ ਤਕ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਹਸਦਿਆ ਨਹੀਂ ਤਕਿਆ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਮੰਦੀ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਂਥੇ ਵੱਟ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।” ਫਿਰ ਉਸ ਮੈਥੋਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੀ ! ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਬਤ ਕੋਸਿਸ ਕਰਾਂਗਾ, ਭਰੋਸਾ ਰਖੋ ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ। ਮੈਂ ਚਿਤ੍ਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੋਦਿਆ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਤੇ ਫੁੱਲਦਾਰ ‘ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਉਰਦੂ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ‘ਸੀਸੇ ਵਿਚ ਜਤੇ ਹੋਏ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ-

- 1 ਕੋਇਲ ਕਾ ਕੋ ਦੇਤ ਹੈ ਕਾਗਾ ਕਿਸ ਸੇ ਲੇਤ,
ਮੀਠੇ ਬਚਨ ਸੁਣਾਏ ਕੇ ਮਨ ਸਭ ਕਾ ਹਰ ਲੇਤ।
- 2 ਮਹਿਫਲ ਮੇ ਐ ਮੇਰੀ ਜਾਂ, ਇਕ ਬਾਗ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ,
ਕਿਆ ਫੂਲ ਖਿਲ ਰਹੇ ਹੈ, ਸਦਕੇ ਤੇਰੀ ਹੱਸੀ ਕੇ।
- 3 Smile and laughter thrice a day,
Keep the doctor miles way.
- 4 ਦਿਲ ਦੇ ਤੋ ਇਸ ਮਿਜਾਜ ਕਾ ਪ੍ਰਵਰਦਿਗਾਰ¹ ਦੇ,
ਜੋ ਰੰਜ ਕੀ ਘਤੀ ਭੀ ਖੁਸੀ ਮੇ ਗੁਜਾਰ ਦੇ।
- 5 ਅਮਲ ਸੇ ਜਿੰਦਗੀ ਬਨਤੀ ਹੈ ²ਜੱਨਤ ਭੀ ³ਜਹਨਮ ਭੀ,
ਯਿਹ ਖਾਕੀ ਅਪਨੀ ਫਿਤਰਤ ਮੇ ਨਾ ਨੂਰੀ ਹੈ ਨਾ ‘ਨਾਰੀ ਹੈ।
- 6 ਜਿੰਦਗੀ ਜਿੰਦਾ ਦਿਲੀ ਕਾ ਨਾਮ ਹੈ,
ਮੁਰਦਾ ਦਿਲ ਖਾਕ ਜੀਆ ਕਰਤੇ ਹੈ ?
- 7 Do as you would be done by.
- 8 ਐ ਸਮਾਂ ਤੇਰੀ ਉਮਰੇ-ਤਬਈ ਹੈ ਏਕ ਰਾਤ,
ਹੰਸ ਕਰ ਗੁਜਾਰ ਯਾ ਇਸੇ ਰੋ ਕਰ ਗੁਜਾਰ ਦੇ।
- 9 ਤੇਰੀ ਆਵਾਜ ਮੇ ‘ਹਸਤੀ ਵਾ ‘ਅਦਮ ਦੋਨੋ ਹੈ,
‘ਹਾਂ’ ਸੇ ਜੀਤਾ ਹੈ ਤੋ ਮਰਤਾ ਹੈ ‘ਨਹੀ’ ਸੇ ਕੋਈ।
- 10 ਇਹ ਪਤੀ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸੌ ਸਵਰਗਾ ਦਾ
ਸਵਾਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1 ਪਰਮੇਸਵਰ 2 ਸਵਰਗ 3 ਨਰਕ 4 ਦੋਸਤ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ (ਗਨਾਹਗਾਰ)

5 ਜੀਵਨ 6 ਮੌਤ

11 ਤਸੱਲੀ ਗਮਗਸਾਰੋਂ ਕੋ ਦਿਲੇ ਦਰਦ ਆਸਨਾ ਦੇਨਾ,
ਹਜ਼ੂਮੇ ਗਮ ਮੇਂ ਭੀ ਜਬ ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸਕ੍ਰਾ ਦੇਨਾ ।
ਚਲਨ ਕਰ ਅਖਤਿਆਰ ਐਸਾ ਕਿ ਦੁਸਮਨ ਦੋਸਤ ਹੋ ਜਾਏ,
ਜਹਾ ਰਹਿਬਰ ਕਦਮ ਰਖੇ ਵਹਾ ਆਖੇ ਬਛਾ ਦੇਨਾ ।

12. ਤੁਲਸੀ ਮੀਠੇ ਬਚਨ ਤੇ ਸੁੱਖ ਉਪਜੇ ਚਹੁੰ ਓਰ ।
ਵਸੀਕਰਨ ਇਹ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ 'ਤਜ ਦੇ ਬਚਨ ਕਠੋਰ ।

ਕੁਲ ਤੇਰਾ ਸਨ, ਇਕ ਹੋਰ ਭੀ ਸੀ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀ ਸੀ ।
ਖੈਰ, ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਉਹ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਇਕ
ਕਰਕੇ ਲਾ ਦਿੱਤੇ । ਪਤੀ ਨੇ ਜਦ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ
ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਫਜ਼ੂਲ ਖਰਚੀ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਲਾਹ
ਲਏ ਤੇ ਕਿਹਾ ਲੈ ਜਾਓ ਜਿਥੋਂ ਲਿਆਏ ਨੇ । ਪਰ ਛੋਟਾ ਲੜਕਾ ਜ਼ਿੰਦ ਕਰ
ਬੈਠਾ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਬੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਥੇ ਹੀ
ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦਿਆਂਗਾ । ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕਦੀ ਇਕ
ਸਿਖਿਆ, ਕਦੀ ਦੂਸਰੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ
ਜਾਂਦੀ । ਇਸ ਨੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ “ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰੀ
ਜਿੰਦਗੀ ਨਰਕ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।” ਮੇਰੀ ਕੋਸਿਸ ਸਫਲ ਹੋਈ, ਮਰਦ ਦੀ
ਹਾਲਤ ਸੁਧਰ ਗਈ ਤੇ ਪਤਨੀ ਨੇ ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ
ਪਾਇਆ । ਹੁਣ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਤੀਜੀ ਥਾਂ ਪਤੀ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਖਤ ਆਖਦਾ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੱਚੀ
ਹੁੰਦੀ, ਤਦ ਭੀ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਆਖ ਦੇਂਦੀ, “ਮੇਰਾ ਕਸੂਰ ਹੈ ।” ਜੇ ਕੁਝ
ਤੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤੀ ਨੇ ਚਾਹਿਆ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਪਰ
ਪਤੀ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਤੱਤੀ ਦਾ ਬੜਾ ਹੀ ਕਰੋਧੀ ਸੀ, ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਬੇਵਸ ਸੀ ।
ਇਕ ਦਿਨ ਪਤੀ ਬੈਗਣ (ਬਤਊ) ਲਿਆਇਆ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਕੁਛ ਭੁੰਨ
ਲਏ, ਕੁਛ ਘਿਓ ਵਿਚ ਤਲ ਲਏ । ਪਹਿਲਾਂ ਪਤੀ ਅੱਗੇ ਘਿਓ ਦੇ ਤਲੇ
ਹੋਏ ਰਖੇ । ਪਤੀ ਬੋਲਿਆ, “ਕਿਹੋ ਸੋਹਣੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਬਤਊ ਸਨ, ਜੇ ਭੁੰਨ
ਲੈਂਦੀ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਹੱਥ ਜੜ ਚਲੇ ਸਨ ?” ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਝਟ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ

ਹਦੈਕ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਰਖੇ । ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਪਤੀ ਹੱਸ ਪਿਆ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਬਰੂ ਭਰ ਆਏ । ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਉਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬੜਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਹ ਭੀ ਫੁੱਟ ਫੁੱਟ ਕੇ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਸੋਂ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੂੰ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਏ, ਮੈਂ ਹੀ ਸਤੀ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲਾ ਐਸਾ ਹਾਂ । ਅੱਛਾ, ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦੇ ਬੰਦਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜ ਗਈ ਸੀ, ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ, ਜਿਵੇਂ ਵਰਖਾ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਨਾਲ ਅੰਗੂਰ ਦੀ ਵੇਲ ।

ਚੌਥੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਪਤੀ ਨੇ ਸੁਣ ਰੱਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਮੁੰਛ ਦੇ ਵਾਲ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਮਰੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਰਤਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਭੂਤ ਸਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਆਗਿਆਕਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਇਹ ਨੁਕਸ, ਉਹ ਨੁਕਸ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੱਥ ਵੀ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦਾ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੜੀ ਦੁਖੀ ਹੋਈ । ਇਕ ਦਿਨ ਪਤਨੀ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, “ਸਾਰਾ ਜਗ ਆਪ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂ ਹੀ ਨਿਕਰਮਣ ਰਹਿ ਗਈ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਐਨਾ ਕਹਿਰ ਹੈ ?

“ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਤਾਂ ਤੋੜ ਤੋੜ ਕੇ ਫੁੱਲ ਰਿਹੋ ਵਰਸਾਂਦਾ,
ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਤੂੰ ਮਿੱਠੇ ਮਿੱਠੇ ਫਲ ਵੀ ਰਿਹੋ ਖਵਾਂਦਾ ।
ਬਾਗ ਲੁਟਾਣ 'ਤੇ ਤੁਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਘਰ ਵੀ ਕੁਝ ਲੈ ਆਂਦਾ,
ਹਾੜੇ ਹਾੜੇ ਸਾਡੀ ਝੋਲੀ ਵੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪਾ ਜਾਂਦਾ ।”

ਪਤੀ ਨੇ ਆਖਿਆ—ਤੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਐਨਾ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ । ਬੇਸ਼ਕ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਆਗਿਆ-ਪਾਲਨ 'ਤੇ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, “ਜਾਲ (ਇਸਤ੍ਰੀ) ਬਾਲ (ਬੱਚਾ) ਤੇ ਮੁੰਛ ਦੇ ਵਾਲ ਮਰੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।” ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਆਖਿਆ—ਬਸ, ਇਹੋ ਗੱਲ ਸੀ ? ਪਤੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਹਾਂ ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੋਲੀ, “ਆਪ ਨੇ ਇਹ ਅਖਾਣ ਸੁਣ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ

ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਆਗਿਆਕਾਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਢੀਠ ਹੋਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਬਤ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਏਤਾ ਦ ਕੂਤ ਰਲਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ।" ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਐਸੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਤਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ । ਸਭ ਨੂੰ ਇਕੋ ਰਸੇ ਫਾਹੇ ਦੇਣਾ ਕਿਧਰ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਹੈ ।" ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਗਈਆਂ । ਵਹੁਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਵਰਤਾਅ ਨੇ ਆਨੰਦ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ।

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੇ ਸਿਗਰਟ, ਤਮਾਕੂ, ਸਰਾਬ, ਅਫੀਮ ਆਦਿਕ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੇ ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬੇਸ਼ਮਝ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਤਦੀਆਂ ਕੁਜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸਿਧ ਰਸਤੇ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਜਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ । ਪਰੰਤੂ ਸਿਆਣੀਆਂ ਤੇ ਸੁਸੀਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਔਗੁਣ ਕਦ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਔਗੁਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਰਾਹ ਲੱਭ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਇਕ ਹੋਰ ਭੀ ਦੁੱਖ ਤੇ ਸੰਤਾਪ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਨੇਕ ਆਗਿਆਕਾਰ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਘਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਭੀ ਕਈ ਕੁਕਰਮੀ ਪਤੀ ਪਰਾਈਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਵੇਸਵਾ ਦਾ ਸੌਂਕ ਰਖਦੇ ਹਨ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਜਿਉਂਦੇ ਹੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ "ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਹਿਰ ਖਾ ਲਵਾਂਗੀ । ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਘਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਉਣ ਜਾਣ ਹੈ ।" ਮੈਂ ਆਖਿਆ ਮਕਾਨ ਬਦਲ ਲਉ । ਆਖਣ ਲੱਗੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੋ ਵਾਰੀ ਲੜ ਝਗੜ ਕੇ ਐਸਾ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ ਪਰ ਸੱਕਰ-ਖੋਰੇ ਨੂੰ ਸੱਕਰ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹੁਣ ਤਾਂ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ । ਨਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਰੰਨਾਂ ਈ ਤਾਂ ਮੁੱਕ ਨਹੀਂ ਚਲੀਆਂ । ਹੁਣ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਐਸੀ ਦਵਾਈ ਦਿਓ, ਜੋ ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੁਆ ਦਿਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੌਂਕ ਠੰਢਾ ਪੈ ਜਾਏ ਅਥਵਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਭੈਤੇ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਛੱਡ ਦੇਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗਜ਼ਾਰਾ ਮੁਸਕਿਲ ਹੈ । ਮਰਦ ਨੂੰ ਜਦ ਮੈਂ ਸੁਣਾਇਆ ਕਿ ਤੇਰਾ ਘਰ ਉਜੜਨ ਲੱਗਾ ਹਈ ਤੇ ਐਸੀ ਨੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਫੇਰ ਦੀਵਾ ਲੈ ਕੇ ਚੁੱਡੀਆਂ ਵੀ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ, ਨਾਲੇ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਕੰਨਾਂ ਤਕ ਗੱਲ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ, ਕੱਲ ਦੂਜੇ ਤਕ ਤੇ

ਫੇਰ ਤੀਜੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚੇਗੀ, ਘਰ ਭੀ ਨਸਟ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੀ ਜਾਏਗੀ । ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠੋਂ ਜਮੀਨ ਖਿਸਕ ਗਈ । ਕੰਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਲਈ ਤੇਬਾ ਕੀਤੀ । ਆਖਣ ਲੱਗਾ “ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੱਚੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਝੁਠਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲ ਤਕ ਮੇਰਾ ਪਰਦਾ ਰੱਖਿਆ, ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਥੇਰਾ ਸਮਝਾਇਆ ਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਆਦਮੀ ਭੀ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ ਪਰ ਕੱਲ ਮੈਥੋਂ ਫੇਰ ਭੁੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪ ਤਕ ਇਹ ਖਬਰ ਨਾ ਪੁੱਜਦੀ । ਹੁਣ ਵੀ ਸੁਕਰ ਹੈ ਫਤਿਆ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਕਦੇ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।”

ਸੌਂਕਣ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਕਠੋਰ, ਬਦ-ਜਬਾਨ, ਬਦ-ਚਲਣ ਹੋਣ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈੜਾ ਫਲ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਸਿਆਣੀ ਨੇਕ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਬਿਪਤਾ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੀ ਮੂਰਖ ਹੋਵੇ ਅਥਵਾ ਪਤੀ ਹੀ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਪੂਛ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੌਂਕਣ ਲਿਆ ਕੇ ਬਿਠਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸੌਂਕਣ ਦਾ ਸਾੜਾ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵੱਧ ਦੁੱਖ ਉਸ ਪਤਨੀ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਔਲਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ । ਏਧਰ ਓਧਰ ਦਾਰੂ ਤਵੀਤ ਧਾਗੇ ਕੀਤੇ ਪਰੰਤੂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀਂ ਗੋਦ ਹਰੀ ਨਾ ਹੋਈ । ਇਸੇ ਲਈ ਪਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਾਇਦਾਦ ਬਿਗਾਨੇ ਨਾ ਖਾ ਜਾਣ ਤੇ ਕੁਲ ਨਸਟ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ । ਸਿੱਧੀ ਸਾਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ ਕਿ ਸੌਂਕਣ ਦਾ ਲੜਕਾ ਵੀ ਅੰਤ ਨੂੰ ਬਿਗਾਨਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ । ਉਸ ਵਿਚਾਰੀ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ‘ਪਤੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅਤਿਅੰਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੌਂਕਣ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਪਿਆਰ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ, ਭੁੱਲ ਹੈ । ਨਵੀਂ ਵਹੁਟੀ ਵੀ ਕੋਈ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਮੂਰਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੈ । ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਦਿਲ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪਿਆਰ । ਆਪਣੀ ਕਸਸ ਸਕਤੀ ਨਾਲ ਪਤੀ ਨੂੰ ਐਸਾ ਮੋਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਤਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਦਿਲ ਹੱਥੋਂ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਦਿਲ ਕੇ ਜੋ ਚੁਰਾਏ ਕੋਈ ।
ਐਸੀ ਚੋਰੀ ਕਾ ਪਤਾ ਖਾਕ ਲਗਾਏ ਕੋਈ ।

ਹੁਣ ਬੈਠੀ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜ ਤਕ ਲੱਗਪਗ ਸਭ ਇਸਤਰੀਆਂ ਸੈਂਕਣ ਦੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਰੋਦੀਆਂ ਹਨ । ਹੁਣ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਵਿਉਂਤ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਂ ਵਹੁਟੀ ਨਾਲ ਸਹੇਲਪੁਣਾ ਪਾਲੇ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਖਾਤਰ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਕਰੇ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗੱਲੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ । ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਜੇ ਆਉਣਾ । ਸੈਂਕਣ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੀ ਮਨਹੂਸ ਘਤੀ ਹੋਈ ਸੀ । ਇਸ ਤੋਂ ਤਾਂ ਇਹੋ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਵਰ ਅਥਵਾ ਜੇਠ ਦਾ ਲੜਕਾ ਹੀ ਗੋਦ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਏ । ਪਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦਾ ਮੁਤਬੰਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦੁਸਮਣੀ ਪਾਉਣੀ ਹੈ । ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਯਤੀਮਖਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਐਸਾ ਲੜਕਾ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਅਕਲਵੰਦ ਤੇ ਆਰੋਗ, ਸੂਰਤਵੰਦ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਚੰਗਾ ਦਿਸੇ । ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਆ ਗਏ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਦ ਮੈਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਵਸਰ ਦਿਓ । ਸਾਰਾ ਹਾਲ ਮਾਲੂਮ ਕਰ ਕੇ ਧਿਆਨ, ਜਤਨ ਤੇ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ । ਆਪ ਦੀ ਮਨੋਕਾਮਨਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਰਜ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਲਾਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਜੋ ਰੋਗੀ ਅੱਛੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਹ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ । ਤਦ ਸਫਲਤਾ ਜਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵਿਰਤਾਤ ਦੱਸੋ । ਮੈਂ ਇਲਾਜ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਭਰ ਵਿਚ ਜਸ ਖਟਿਆ ਹੈ । ਇਹ ਸਭ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਤੇ ਨੇਕ-ਨੀਯਤੀ ਦਾ ਫਲ ਹੈ । ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬੜੀ ਖੁਸਕਿਸਮਤੀ ਸਮਝਾਂਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਾ ।

ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ

ਸਿਹਤ ਬਹੁਮੁਲੀ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਵਿਗੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਿਰ ਤੋੜ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਲਈ

ਸੋਕ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਫਿਕਰ ਤਾਂ ਉਲਟਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੱਤਿਆ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਜੇ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਦ ਇਸ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਕਰਾਉਣੀ ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਧੀਰਜ ਤੇ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦਿਲ ਨੂੰ ਗ਼ਮ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

(5) ਸਾਕਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਅਨਬਣ

ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅਵਲ ਲੈਣ ਦੇਣ ਵਿਚ ਅਥਵਾ ਖਾਤਰ ਤੁਵਾਜ਼ਿਆ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਨਾਲ । ਨਨਾਣ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਦਿਹਾਰ 'ਤੇ ਬੋੜਾ ਦਿੱਤਾ, ਮਾਸੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਭਰਾ ਦਾ ਲੜਕਾ ਘਰ ਆਇਆ ਉਸ ਦੀ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਕਸਰ ਰਹਿ ਗਈ, ਪਤੀ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਘਰ ਆਈ, ਉਸ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵਰਤੀ ਗਈ । ਇਕ ਇਕ ਦੇ ਉਲੁਮੇ ਗਿਲੇ ਘਰ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਏਹੋ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਕੰਜੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਐਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਰੁਪਈਆਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਸਾਕਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਅੰਦਰ ਇੱਜਤ ਬਣਾਈ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਮੀਨ, ਮਕਾਨ, ਸੇਨਾ, ਚਾਦੀ ਹੀ ਧਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਹਨ । ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਵੇਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਨੇ ਟਹਿਲ ਤੁਵਾਜ਼ਿਆ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਵਰਤਾਅ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰੋਂ ਜਿੰਦ ਵਾਰਨਗੇ । ਸਹੇਲੀਆਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕੋਈ ਹੀ ਮਾਂ ਦੇ ਲਾਲ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਛਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਭੀ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰੇਮ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭੁੱਲ ਨਾ ਜਾਣਾ ਕਿ ਰਿਸਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਅਜੇਹਾ ਕੋਈ ਰਿਆਇਤੀ ਸਲੂਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੋ ਸਦਾ ਨਿਭ ਨਾ ਸਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰਿਆਇਤੀ ਸਲੂਕ ਨੂੰ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਸਮਝ ਲੈਣਗੇ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹਾ ਸਲੂਕ ਵਾਰ ਵਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲ ਨੂੰ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਜੀਉਣਾ ਮੁਹਾਲ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ।

(6) ਸ਼ਾਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗਮ

ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਅਖਵਾਉਣ ਦੀ ਰੀਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਸੌਂਕ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ, ਬਨਾਵਟ ਤੇ ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਉਪਰ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਕਰਜ਼ਾ ਤੇ ਫੇਰ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਣ ਦਾ ਗਮ ਹੀ ਪੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਪਿਓਂ ਦਾਦੇ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਵਿਆਹ 'ਤੇ ਵਿੱਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਆਹ ਉਪਰ ਫਜ਼ੂਲ ਖਰਚੀ ਨਾਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਕੱਟ ਕੇ ਜਦ ਸੂਦ ਸਮੇਤ ਕਰਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਨਾਨੀ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਆਪ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਭੈਣਾਂ, ਨਨਾਣਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਹੱਕਦਾਰ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੇਣ ਦਿਓ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਨਾ ਆਓ ਕਿ ਸਾਰਾ ਜਮਾਨਾ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਵਿਆਹ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਖ ਦਿਓ ਕਿ "ਉਹ ਬੇਸਮਝੀ ਦਾ ਜਮਾਨਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਦੂਰ ਦੀ ਸੋਝੀ ਦਾ ਜੁਗ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਰਜ਼ੇ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਘਰਾਣੇ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਨੇ। ਅਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਬੇਵਕੂਫੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।

(7) ਅਹੰਕਾਰੀ, ਸ਼ਿਕਾਇਤੀ ਸੁਭਾਅ, ਕੁਝੁਣਾ

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਦਤ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਲਗਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਹਾਸੇ ਭਾਣੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ, ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹੱਤਕ ਸਮਝੀ ਤਾਂ ਬਸ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਕੁਝੁੰਦੀ ਰਹੀ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਗਈ ਉਸਦੀ ਖਾਤਰਦਾਰੀ ਪਸੰਦ ਨਾ ਆਈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਨੂੰ ਕੋਸ ਕੋਸ ਕੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਲੂੰਹਦੀ ਰਹੀ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਵਧੇਰੇ ਅਕਲ ਵਾਲੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚੀਆਂ। ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਾਨੀਆਂ

ਪ੍ਰਧਾਨੀਆਂ ਤੇ ਵੱਡੇ ਵਡੇਰੀਆਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਕਈਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪਤੀਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਦਰਜਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਕਮ ਅਕਲੀ, ਜਣੇ ਖਣੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਜਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਉਹ ਕੇਵਲ ਸਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਕੁਝ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੀ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ, “ਕਿ ਅਸੀਂ ਫਲਾਣੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨੇਕੀ ਕੀਤੀ, ਫਲਾਣੇ ਨਾਲ ਉਹ ਭਲਾ ਕੀਤਾ, ਦੁਨੀਆਂ ਬੜੀ ਕੋਰੀ ਤੇ ਤੋਤਾ ਚਿਸਮ ਹੈ । ਲੋਕੀਂ ਬੜੇ ਨਾ-ਕਦਰੇ ਨੇ” ਇਤਿਆਦਿ । ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਜ ਗਮ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਰਹੇ ।

(8) ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ

ਇਹ ਬੜਾ ਗੰਭੀਰ ਵਿਸਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਜਰੂਰੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਵਾਂ ਤੇ ਸ਼ੁੱਭ ਸਿੱਖਿਆ ਦਵਾਰਾ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਾਹ ਦੱਸਾਂ ।

ਮੈਂ ਵਿਚੋਂ 90 ਪਤੀ ਪਤਨੀਆਂ ਅੱਜ ਕੱਲ ਭੋਗ ਦੀ ਜਿਆਦਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੱਸਟ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਸਿਆਣੀ ਤੇ ਨੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਤੇ ਆਪ ਵੀ ਬਚੇ ।

ਭੋਗ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਅਥਵਾ ਹੱਦ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੇ ਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਲ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਵਾਨ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਰਿਤੂ ਕਾਲ (ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਦਿਨੀਂ), ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੈਰੀਂ ਆਪ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਦੇ ਹਨ । ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਮੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੱਧ ਸਬਰ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਸਹਿਨਸੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਵਿਸੇ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਹਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਸ ਅਧਿਕਤਾ

ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭੈਤੇ ਫਲ ਚੇਤੇ ਕਰਾ ਦਿਆਂ, ਤਦ ਉਹ ਨਿਸਚੈ ਕਰ ਕੇ ਭੋਗ ਦੀ ਜਿਆਦਤੀ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕਰੇਗੀ ।

ਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

(ੳ) ਸੁਣੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਪਤੀ ਫਜ਼ੂਲ ਹੀ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਮਰਦ ਨਾਲੋਂ ਕਾਮ ਚੇਸਟਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਗ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਹੋ ਸਮਝੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਨਿਰਬਲ ਤੇ ਨਮਰਦ ਹਾਂ, ਇਹ ਵਹਿਮ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਫਹਿਮੀ ਹੈ ।” ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਰੀਕੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸੁਣਾ ਦੇਵੇ ਕਿ ‘ਮੈਂ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਇਸ ਕੰਮ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਹੋ ਗਿਆ, ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਅੱਧ ਵਾਰੀ ਹੋ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪ ਦੇ ਪਰੇਮ ਦੀ ਭੁੱਖੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।’ ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਵੀ 99 ਫੀ ਸਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਠੀਕ ।

(ਅ) ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਦੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਤਾਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਭੋਗ ਦਾ ਚਿਤ ਚੇਤਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਮ ਚੇਸਟਾ ਭੜਕ ਉਠਦੀ ਹੈ । ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਮਝਾਉਣ ਨਾਲ, ਮਿੰਨਤਾਂ ਤਰਲੇ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਖਿਆਲ ਦਵਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, ਕਿ ‘ਮੈਂ ਲਗਪਗ ਰੋਜ਼ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ‘ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ-‘ਭੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਇਕ ਗੱਲ ਮੰਨੋਗੇ ‘’ ਮੇਰੇ ਇਕਰਾਰ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਉਸ ਆਖਿਆ-‘ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋਹਫ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ।’ ਮੈਨੂੰ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਪਈ ਤੇ ਸਾਲ ਭਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਭੋਗ ਕਰਦੇ ਰਹੇ । ਇਸ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਇਕ ਹੋਰ ਅਵਸਰ ‘ਤੇ ਉਸਨੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ‘ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਰਾਜੀ ਕਰ ਲਿਆ । ਇਸਦਾ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਸੋਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਦ ਦਿਨ ਗਿਣਦਾ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਕਿ ਬਸ ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਦਿਨ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ, ਮੈਂ ਮੈਨੂੰ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ -

(ਜੋ ਆਨੰਦ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਹ ਭੋਗ ਵਿਚ ਨਹੀਂ)

ਮੇਰੀ ਆਰੋਗਤਾ ਤੇ ਪੁਸ਼ਨਤਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਫਲ ਹੈ ।

(ੲ) ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਾਮ ਚੋਸ਼ਟਾ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ-

ਇਹ ਨਖਿਧ ਦਰਜੇ ਦੇ ਮਰਦ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ, ਮਰਦ ਤੇ ਤੀਵੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ) ਅਥਵਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਂਡੇ, ਮਾਸ, ਸਰਾਬ, ਖਟਾਈ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਆਦਿਕ ਜੋਸ਼ ਦਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਨਖਿਧ ਮਰਦ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਨਿਸਚੈ ਕਰਕੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਗਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਵਸੀਕਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸ ਪੁਸ਼ਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੇ ।

ਅਤਿ ਭੋਗ ਕਰਕੇ ਛੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ

ਅਤਿ ਭੋਗ ਕਰਕੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਏਥੇ ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲਿਖਾਂਗੇ ।

(ੳ) ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਬਲਤਾ

ਆਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਭ ਮਰਦ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਐਨਾ ਅਨਮੋਲ ਵੀਰਜ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਕੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਭੋਗ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਭ ਇੰਜਰ ਪਿੰਜਰ ਢਿਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਫੈਦ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

(ਅ) ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਅਥਵਾ ਧਾਂਤ ਆਉਣੀ

ਬਹੁਤੇ ਭੋਗ ਕਾਰਨ ਗਰਭਾਸਾ ਤੇ ਭਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਭਗ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਰਿਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿੱਟਾ ਬਦਬੂਦਾਰ ਲੇਸਦਾਰ ਪਾਣੀ ਖਾਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਭੋਗ ਜਿਆਦਤੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

(ੲ) ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਤੇ ਪੀੜ

ਅਧਿਕ ਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ 'ਕੱਪਤਿਆਂ' ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਘੱਟ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਭੋਗ ਦੀ ਜਿਆਦਤੀ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਕੱਪਤੇ' ਠੀਕ ਹੀ 28, 30 ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਪੀੜ ਦੇ ਆਉਣ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਐਨੀ ਭੈੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਸੀ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਚਲਣ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਭੋਗ ਨਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਐਸੀ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਨਾ ਪਏ ।

(ਸ) ਗਰਭਪਾਤ

ਬਹੁਤ ਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗਰਭਾਸਾ ਗਰਭ ਦੇ ਜਰਾ ਵੀ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਨਾਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵੀਰਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਿਰਬਲ ਹੈ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਮੰਦੇ ਭਾਗ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮੰਦੇ-ਭਾਗ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਖੁਦ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਭੋਗ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

(ਹ) ਬਾਝ ਹੋਣਾ

ਕਈ ਵੇਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ, ਨਾ ਚਿੱਟੇ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਦੀ ਸਿਕਾਇਤ ਨਾ ਕੱਪਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਈ

ਨੁਕਸ ਨਜਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਤੀ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦਾ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਭੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਤਾਂ ਪਤੀ ਦਾ ਵੀਰਜ ਤਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਪਤਨੀ ਦੇ ਅੰਡੇ ਹੀ ਆਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੀ ਸਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਫਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਾਨ ਦੇ ਮਿਠੇ ਫਲ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਸਾਵਧਾਨ !

ਭੈਣੋ ! ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਜਾਓ ! ਖੁਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਖੰਡੇ ਵਿਚ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਓ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਸਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਜਹਿਰ ਨਾ ਮਿਲਾਓ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੀ ਰਿਆਸਤ ਦੀ ਵਜੀਰ ਹੈ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸਿਰ ਉਪਰ ਬੜੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਰੇ ਕਿ ਹਦਾਇਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਦੇ ਚਾਨਣੇ ਵਿਚ ਆਪ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ ਦੀ ਜਿਆਦਤੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਠੀਕ ਠੀਕ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚਲੇ ।



1 ਜੇਕਰ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਡਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅੰਗ ਆਵੇਗਾ । ਉਥੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿਚ, ਗਰਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਕੁ ਫੋਟੇ ਜਿਹੇ ਅੰਡੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਰਦ ਦਾ ਵੀਰਜ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋਣ ਤੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰਦਾ ਹੈ ।

ਪੰਜਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਸੁੰਦਰਤਾ

ਸੁਸੀਲਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਲਿਖਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਐਸਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਸੀਲਤਾ ਤੋਂ ਵਧ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ-

*ਸੀਰਤ ਕੇ ਹਮ ਗੁਲਾਮ ਹੈਂ ਸੂਰਤ ਹੋਈ ਤੋ ਕਿਆ ।

ਸੁਰਖ-ਓ-ਸਫੈਦ ਮਿਟੀ ਕੀ ਮੂਰਤ ਹੂਈ ਤੋ ਕਿਆ ।

ਪਰੰਤੂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੇਖ ਦੇ ਝਟ ਹੀ ਮਗਰੋਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਆਖਦੇ ਹਨ (health is beauty) ਅਰਥਾਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ । ਚਿੰਟੀ ਤੇ ਰੋਗੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਜੋ ਲੋਕ ਸੁੰਦਰੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਗੋਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸਜੀ ਹੋਈ ਦੁਬਲੀ ਪਤਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲੋਂ ਸਉਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸਾਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਜੁਆਨ-ਉਮਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮਝਦਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਦਰਜੇ ਸੁੰਦਰ ਸਮਝੇਗਾ । ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਾਦਗੀ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਫੈਸਨ ਤੇ ਬਨਾਉਟੀ ਸਿੰਗਾਰ ਨਾਲੋਂ ਬਾਜੀ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੁਝ

ਹੋਰ ਹੀ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਪੁਰਾਣੀ ਲਕੀਰ ਦੇ ਫਕੀਰ ਨਹੀਂ। ਜਿਧਰ ਤੱਕ ਲੜਕੀਆਂ ਤੇ ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਣ ਠਣ ਕੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਰਾਹ ਚਲਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਰਲਜ਼ਤਾ ਦਾ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਇਦ ਇਸੇ ਹੀ ਮੌਕੇ ਲਈ ਕਵੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਹੈ :-

ਮੁਝੀ ਸੇ ਸਭ ਯਹ ਕਹਿਤੇ ਹੈਂ ਕਿ ਰਖ ਨੀਚੀ ਨਜ਼ਰ ਅਪਨੀ ।

ਕੋਈ ਉਨ ਸੇ ਨਹੀਂ ਕਹਿਤਾ ਨਾ ਨਿਕਲੇ ਯੂੰ 'ਅਯਾ' ਹੋ ਕਰ ।

ਮੈਂ ਪੜਦੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਾਂ ਪਰ ਜੋ ਬੇਪਰਦੀ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਕਰ ਰਖੀ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਬੇਸਰਮੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਥੇ ਜਾ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ। ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਨੂੰ 'ਮੋਟੀ ਵੈਲ ਤੇ ਸਾਦੀ ਛੀਟ ਅਥਵਾ ਬੇਸਕੀ ਜਾਂ ਸਾਦੀ ਸਾੜੀ ਪਾਏ ਅਤੇ ਸਰਮ ਤੇ ਹਯਾ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਨਜ਼ਰ ਕੀਤੀ ਦੇਖ ਕੇ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਫੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੱਟੀ, ਬਣੀ ਠਣੀ ਹੱਥ ਵਿਚ ਚਮੜੇ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੈਗ ਫੜੀ ਹੋਈ, ਨਿਰਲਜ਼ਤਾ ਨਾਲ ਸੀਨਾ ਕਢੀ ਇਧਰ ਉਧਰ ਤੱਕਦੀ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰਸਤਾ ਚੀਰ ਕੇ ਲੰਘਦੀ ਹੋਈ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕਦਾਪੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਦਿਲ ਚਿੰਤਾਵਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕਿਆਮਤ (ਪਰਲੋ) ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤ ਕੌੜੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹਨ, "ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਾਣ ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਸੂਲ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੀ ਫਤਹਿ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ-ਲੱਜਿਆ ਤੇ ਸਰਮ ਪੈਣ ਚੁਲ੍ਹੇ ਵਿਚ।" ਜਿਹੜੀਆਂ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਇਸ਼ਤੀਆਂ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫ਼ੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੇਰੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਦੁਵਾਰਾ ਕੋਸਣ ਗੀਆਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਤੋਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਲੋਕ ਆਖਣਗੇ ਕਿ ਜਮਾਨਾ ਆਜਾਦੀ ਦਾ ਹੈ, ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਗੁਲਾਮੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਕਿਰਪਾਲੂ ਜੀ ਆਪ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫ਼ੈਸਨਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ । ਕੀ ਆਪ ਦੇ ਵਡੇਰੇ ਗਲਤ ਕਹਿ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਗਹਿਣਾ ਲੱਜਾ ਅਥਵਾ ਸਰਮ ਹਯਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਰਮ ਤੇ ਹਯਾ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਜਤ ਆਬਰੂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਗਲੀ ਕੂਚੇ ਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਿੰਗਾਰ ਤੇ ਫ਼ੈਸਨਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ । ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦਾ ਦਿਲ ਲੁਭਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੇ, ਸਭ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਕਿਉਂ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਦੇਖਨੇ ਵਾਲੇ ਮਜੇ ਹੈਂ ਲੂਟਤੇ ਦੀਦਾਰ ਕੇ !

ਆਪ ਕਾ ਜੋਬਨ ਮਿਠਾਈ ਬਨ ਗਿਆ ਬਾਜ਼ਾਰ ਕੀ ।

ਫ਼ੈਸਨ-ਪਿਆਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਦੱਸਾਂ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਹੁਤ ਗਿਣਤੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘ੍ਰਿਣਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇ-ਹਯਾ ਸਮਝਦੀ ਹੈ । ਨਾਲੇ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਫ਼ੈਸਨ ਵੱਲ ਐਨਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਐਨਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ । ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਲੜਕੀਆਂ ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਫ਼ੈਸਨ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਦੱਖਾ ਦੇਖੀ ਤੇ ਭੋਲੇਪਨ ਨਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਇਹ ਨਹੀਂ । ਉਹ ਫ਼ੈਸਨ-ਪੂਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਰੀਆਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਮੈਨੂੰ ਐਸੇ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਉਪਰੋਕਤ ਖਿਆਲ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਕਿਸੇ ਰਾਹ ਚਲਦੀ ਫ਼ੈਸਨੇਬਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਬੋਲੀ ਠਠੇਲੀ ਦਾ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇੜਿਆ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਿਹਾ ਅਥਵਾ ਜਤੀ ਨਾਲ ਮਰੀਮਤ ਕੀਤੀ । ਮੈਂ ਫ਼ੈਸਨੇਬਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਇਕ ਗੱਲ ਪਛਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੀ ਬੋਲੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰੀ । ਮੈਂ ਚਿਰ ਮਸਖਿਲ ਨਾਲ ਇਕ ਦੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਬੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਆਪ ਦਾ ਉੱਤਰ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ “ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਬਾਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।” ਪਰ ਐਸੀ ਗੱਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ‘ਸੁਣੇ ਹੀ ਕਿਉਂ’? ਮੈਂ ਫੈਸਨਦਾਰ ਲੜਕੀਆਂ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਸਦਾਚਾਰ ‘ਤੇ ਕਦੇ ਸੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਮੇਰਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਜਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਾਰ ਸਿੰਗਾਰ ਤੇ ਬਨਣ ਠਨਣ ਵਿਚ ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਕੱਢਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਇਸੇ ਗੱਲ ਉਪਰ ਹੀ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੁਸਨਪ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੀ ਏ ਤੇ ਗੁਨਾਹ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵੀ ਹੁਸਨ-ਪ੍ਰਸਤੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਹੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਰੀਫ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਰੁਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਥਵਾ ਵਾਲ ਸਵਾਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਦਗੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਟਪ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਬਾਬਤ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਸਰਾਸਰ ਬੇ-ਇਨਸਾਫੀ ਹੈ, ਅਲਬਤਾ ਐਸੀਆਂ ਕੋਲ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਣ, ਬਹੁਮੁਲੇ ਸਿੰਗਾਰ ਧਾਰ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਕਿ ਉਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਾਹ ਚਲਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਤਕਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣਨ। ਜੇ ਰਿਝਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਪਤੀ ਨੂੰ ਹੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਇਸਦਾ ਪਤੀ ਖੁਸ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮੈਲੀ ਧੋਤੀ ਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਸਨਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਜਾ ਧਜ ਕੇ।

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਜਰੂਰੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ : ਇਹ ਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਤਾਂ ਅਣਜਾਨ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਮਾਨੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਆਪ ਨੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੁਨੀਆਂ ਵੇਖੀ ਹੈ, ਇੰਸਕ ਤੇ ਮਹੁੱਬਤ ਦੇ ਹਜਾਰਾਂ ਕਿੱਸੇ ਸੁਣੇ ਹਨ। ਸੱਚੇ ਸੱਚ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਰੂ ਕਿਥੋਂ ਹੋਇਆ? ਸੋ ਹਿੱਸੇ ਆਪ ਦਾ ਇਹੋ ਉੱਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ “ਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਤੋਂ।” ਫੇਰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਆਪਦੀ ਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਆਸਮਾਨੋਂ ਉਤਰੀ ਹੈ? ਸੁਤੰਤਰ ਚਲਣ ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਨ ਤੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਖੁਲ੍ਹ ਆਪ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪ ਇਸ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਅਲੁੱਤ ਲੜਕੀ ਦਾ ਐਸੇ ਰਸਤੇ ‘ਤੇ ਚਲਣ ਲਟੀ ਹੋਸਲਾ ਵਧਾ

ਰਹੇ ਹੋ, (Encourage) ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚਲਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਆਪ ਆਖਦੇ ਹੋ, "ਇਸ ਫੈਸਨਦਾਰ ਪੇਸ਼ਾਕ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਪੁੱਤਰੀ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।" ਕੀ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ? ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫੁੱਲ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫੁੱਲ ਹੈ, ਸਭ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਦਾ ਚਿਤ ਮੋਹਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਮਾਲੀ ਨੂੰ ਹੀ ਬੇੜਾ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ! ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕ ਸੋਹਣੀ ਤੇ ਵੱਡਮੁਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਕਿਸ ਸੋਚ ਵਿਚ ਹੋ? ਲੜਕੀ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, "ਨਾ ਕੁੱਤਾ ਦੇਖੇ ਨਾ ਕੁੱਤਾ ਭੌਂਕੇ।" ਇਹ ਉਹ ਉਮਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜੀਬ ਨਿਖਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਐਸੇ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸੂਰਤ ਨੇ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਰਾਬੀ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਮੌਕੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ "ਨਹੀਂ ਜੀ ਮੇਰੀ ਬੇਟੀ? ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ।" ਆਪ ਸੱਚ ਆਖਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਇਹੋ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਵੀ ਹਵਾ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਬਣਾ ਸਵਾਰ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਕਿ ਖੂਬ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਰਜ ਜਾਵੇ। ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰਤਵਰਸ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਫੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਫੁੱਥ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਫ਼ਿਕਰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕੁਝ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਯੋਗ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾ ਮੈਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਾਂ, ਨਾ ਹਾਰ ਸਿੰਗਾਰ ਦੇ, ਨਾ ਸੋਹਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੇ, ਕੰਘੀ ਪਟੀ ਦੇ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਐਥੇ ਕੇਵਲ ਉਸ ਫੈਸ਼ਨ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਨੁਮਾਇਸ਼ (Exhibition) ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਮੈਂ ਹਦੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਰੂਪ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖਾਗਾ।

ਸੁੰਦਰਤਾ, ਰੂਪ ਤੇ ਹੁਸਨ ਉਸ ਪਰੀਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਨਿਆਮਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਭਾਗ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਆਇਆ ਹੈ—

ਸੁੰਦਰਤਾ (ਹੁਸਨ) ਇਕ ਜਾਦੂ ਹੈ, ਇੱਸਕ ਤੇ ਮੁਹੱਬਤ ਦਾ ਮੂਲ ਹੁਸਨ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸੱਚਾ ਇੱਸਕ ਰਖਣ, ਇਹ ਸੱਚਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਧਰਮ ਹੈ । ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨੀ ਕਵਿਤਾ, ਜਿੰਨੇ ਗੀਤ ਗਾਣੇ, ਨਾਵਲ, ਨਾਟਕ, ਗਜ਼ਲਾਂ ਰੀਕਾਰਡ ਆਦਿਕ ਹਨ, ਜਿੰਨੇ ਕਵੀ ਤੇ ਲੇਖਕ ਹੋਏ ਹਨ, ਸਭ ਹੁਸਨ ਦੇ ਜਾਦੂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਹਨ ।

ਆਮ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ । ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਿਸੇ ਤਨਾਸਬ, ਮੁਨਾਸਬਤ, ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਜਾਂ ਗੋਰੇ ਚਿੱਟੇ, ਹੋਣ ਦੀ ਮੁਹਤਾਜ ਨਹੀਂ । ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕੇਵਲ ਏਨੀ ਹੀ ਹੋਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਸਮਝ ਲਵੇ, ਹੋਰ ਬੰਸ। ਇਕ ਉਰਦੂ ਦੇ ਮਸਹੂਰ ਸਾਇਰ ਦਾ ਆਪਣੀ ਵਹੁਟੀ ਬਾਰੇ ਕਥਨ ਹੈ—

ਮੈਂ ਇਨ ਆਖੋਂ ਕੇ ਦਿਖਾਉਂ ਅਭੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕੇ ਹੁਸੀਂ ।

ਦਿਲ ਕੇ ਮੈਂ ਕਿਆ ਕਰੂੰ " ਯਹ ਉਸ ਕੋ ਪਤੀ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕੇਵਲ ਰੰਗ ਰੂਪ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਨਕਸ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਉਸ ਪਰੇਮ ਭਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਓਸ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਹਿਰਦੇ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਵਾਰਾ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਰੇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਗੋਰੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੰਦ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਹੋਣ ਤੇ ਨੱਕ ਫੀਨਾ ਹੋਵੇ ।

ਜੇ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿਚ ਰੰਗ ਰੂਪ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਨਕਸ਼ ਵਾਲੀ ਸੁਰਤ ਵੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਦ ਤਾਂ ਪਤਨੀ ਦੀਆਂ ਪੰਜੇ ਉਂਗਲਾਂ ਘਿਓ ਵਿਚ ਹਨ ਤੇ ਪਤੀ ਦਾ ਸਿਰ ਕਤਾਹੀ ਵਿਚ । ਮਨਮੋਹਣੀ ਹੋਣਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਪਤਨੀ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੇ ਵੱਧ ਸੁੰਦਰ ਬਣਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੇ, ਤਾਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ । ਵਿਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ

ਇਹ ਗੱਲਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ । ਪਰ ਏਨੀ ਸਰਤ ਨਾਲ ਕਿ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਸਦਾਚਾਰ, ਸਰਮ ਅਤੇ ਪਤਿਬ੍ਰਤਾ ਧਰਮ ਉਪਰ ਦਾਗ ਨਾ ਲਗਣ ਦੇਵੇ ।

ਦਿਲ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਬੇ-ਫਿਕਰੀ ਸੂਰਤ ਨੂੰ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰ ਦੇਵੇ ਹਨ । ਹੁਣੇ ਹੁਣ, ਹੱਥੋਂ ਹੱਥ ਆਪ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ । ਸੀਸੇ ਦੇ ਸਹਮਣੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਉ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਠਿਨ ਤੋਂ ਕਠਿਨ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰੋ । ਜਦੋਂ ਆਪ ਦਾ ਦਿਲ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਰੰਜ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਏ, ਤਦ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਉ ਤੇ ਦਖੋ ਆਪ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਕਿਹਾ ਭੈੜਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕਰੋ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਾਕਿਆ ਚੇਤੇ ਕਰੋ, ਪਿਆਰੀ ਸਹੇਲੀ ਦੀਆਂ ਮਿਠੀਆਂ ਤੇ ਸਲੂਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰੋ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪ ਦਾ ਚਿਤ ਖਿੜ ਜਾਏ, ਫੇਰ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਉ ਕਿਹਾ ਮਨਮੋਹਣਾ ਤੇ ਚਿਤ-ਭਾਉਣਾ ਮੁਖੜਾ ਸੀਸੇ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਪ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਚਿਤ ਇਸ ਮੁਖੜੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਲਚਾਏਗਾ ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਐਲਨ ਐਮ. ਲਾਗ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲਿਖਾਰਨ ਹੈ । ਉਹ ਲਿਖਦੀ ਹੈ-“ਮੁਸਕਰਾਓ, ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜ ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸ ਪਓ, ਇਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਭੇਤ ਹੈ । ਸੀਸੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੀ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੋ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਓ । ਹੱਸਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਣਾਓ, ਅੱਖਾਂ ਪਈਆਂ ਦੱਸਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹੋ । ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, “ਫਲਾਣੇ ਦੀ ਗਮਗੀਨ ਸੂਰਤ, ਫਲਾਣੇ ਦਾ ਉਦਾਸ ਚਿਹਰਾ, ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਖਾਣ ਹੈ, ਉਦਾਸ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚਿਤ, ਪਰ ਹੁਲੀਆ ਵਿਗਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚਿਹਰੇ ਦਾ, ਤੇ ਰੌਣਕ ਉਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ।” ਸੋ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚ ਆਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਗਮ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਹੀ ਭੱਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਪਤਨੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਗਮ, ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਆਦਿਕ ਸੂਰਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੇ ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖੇ ।

The bad & beautiful can never live together

ਭਾਵ-ਬੁਰਾਈ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਦੇ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ । ਸਾਡੀ ਸੁਰਾਈ, ਦਯਾ, ਦੀਨ ਦੀ ਪਾਲਨਾ, ਹੋਸਲਾ, ਹਿੰਮਤ, ਸਰਮ ਹਯਾ, ਮਿਹਨਤ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਆਦਿਕ ਜਿੰਨੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਐਸੀ ਸਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾ ਜਾਏ, ਬੱਸ ਵੈਸਾ ਹੀ ਉਹ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਜਵਾਨ ਸਮਝੇ ਤੇ ਸਗੋਂ ਦਿਲ-ਨਾਲ ਇਹੋ ਹੀ ਸਮਝੇ ।

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੀ ਅਜਿਹੀ ਕਰੇ, ਕਿ ਉਹ ਤਬੀਅਤ ਦੇ ਮੁਆਫਕ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕੇ ।

ਫਰਾਂਸ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਖੌਤ ਹੈ :-

ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਉਮਰ ਓਨੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦੀ ਉਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ । ਅਕਸਰ ਵੇਖਿਆ ਵੀ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਜਵਾਨ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਬੁਢੜੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ । ਸੱਸ ਤਾਂ ਅੱਧੀ ਦਰਜਨ ਬੱਚੇ ਜਣ ਕੇ ਵੀ ਮੁਟਿਆਰ ਦੀ ਮੁਟਿਆਰ ਹੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨੂੰਹ ਦਾ ਪਿੰਜਰ ਇਕ ਦੋ ਬੱਚੇ ਜਣਨ ਨਾਲ ਹੀ ਖੜਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

3. ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹੱਥ ਉਪਰ ਵੀਣੀ ਤਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦੀ ਮਲਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਦਸ ਮਿੰਟ ਠਹਿਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਲਾਈ ਤੇ ਵੱਧ ਹੁਸਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਸੈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਤੇ ਰੌਣਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

4. ਅੱਧ ਪਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋਤ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੰਹੂ ਧੋਣਾ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਾਲੋਪਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

5. ਸੰਤਰੇ, ਮਾਲਟੇ, ਟਮਾਟਰ ਅਥਵਾ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲ ਕੇ ਪੰਜ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੁਕਣ ਦਿਓ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਦਿਓ, ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਚਿਹਰਾ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਨਿਖਰ ਆਵੇਗਾ ।

6. ਸੰਤਰਾ, ਮਾਲਟਾ, ਸੇਬ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਮਟਰ, ਦਲੀਆ, ਮੋਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਚੌਲ, ਮੂਲੀ, ਪਾਲਕ, ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਰਸਾ, ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ, ਟਮਾਟਰ, ਬਦਾਮ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਅਉਲਾ, ਅੰਬ, ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਤੇ ਖੂਬ ਚਬਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਡੌਲ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

7. ਸੈਰ, ਕਸਰਤ, ਹਾਸਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਚਿਹਰੇ ਨਿਖਾਰਦੇ ਹਨ ।

8. ਕਬਜ਼ ਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ (ਮਾਹਵਾਰੀ) ਦਾ ਦੋਸ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਮੈਲ ਨਿਕਲ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਸਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਨਿਕਲਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਿਹਰਾ ਮੁਰਝਾਇਆ ਤੇ ਕੋਹੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

8. ਪ੍ਰਾਤਾਕਾਲ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਅੰਦਰ ਭਰਨਾ ਤੇ ਫੇਰ ਜੋਰ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਅਕਸੀਰ ਹੈ । ਦਸ ਲੰਮੇ ਸਾਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਕੇ ਪੰਜਾਹ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿਓ । ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਚਿਹਰਾ ਭਰਵਾਂ ਤੇ ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਪੰਖੜੀ ਵਾਂਗ ਗੁਲਾਬੀ ਤੇ ਕੋਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ।

10. ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਪਾ ਬੋਰ੍ਹਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰਾਂ ਤੇ ਜਿਗਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਗਰ ਹੀ ਲਹੂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਅੰਦਰਾਂ ਦੇ ਦਰੁਸਤ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਠੀਕ ਠੀਕ ਹਜਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ । ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਬਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ।

11. ਖਟਾਈ, ਚੂਰਨ, ਆਚਾਰ, ਮਾਸ, ਬਹੀ ਤੇ ਬਾਰੀਕ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਮਿਠਾਈ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਮੁਰਝਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ

ਬਰਤੀਆਂ ਪਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਸਦਾ ਛੋਟੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗਜ਼ਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ, ਮਛੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹਨ।

12 ਪਤਲਾ ਤੇ ਬੁਰਕਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਬੰਗਾ ਚਿੱਟਾ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤਾਕਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਬੂਟਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਾਡੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਹਰਿਆਵਲ ਉਡੰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਸਾਰਾ ਬੂਟਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਤਲੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੱਗੀਆਂ ਤੇ ਪੀਲੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

13 ਪਤੀ ਅਥਵਾ ਭਾਈਬੰਦਾ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਇਹ ਬੂਠੀ ਸਰਮ ਹੈ ਜੋ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾ ਸਕੇ।

14 ਸਵੇਰ ਦੀ ਧੁੱਪ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਿਖਰਦੀ ਹੈ, ਸਵੇਰ ਦੀ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਘੰਟਾ ਭਰ ਬੈਠਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਦਾ ਇਸਨਾਨ (Sun bath) ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਕਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਧਿੱਕਤਾ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

15. ਬਦਾਮ ਕੁਟ ਕੇ ਤੇ ਭਿਉਂ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਮਲੋ, ਜਦ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤਦ ਉਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਲਾਹ ਦਿਓ, ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਓ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੇ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਖਿੜ ਆਵੇਗਾ। ਮਲਾਈ ਭੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

16. ਖੁਸ਼ਕੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਗਲੈਸਰੀਨ (Glycerine) ਦੀ ਹੱਥ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮਾਲਿਸ ਕਰੋ। ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ

ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ।

17. ਸੁਹਾਗੇ, ਹਲਦੀ ਤੇ ਜੌਂ ਆਟੇ ਨੂੰ ਸਿਰਕੇ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ 40 ਦਿਨ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਲੇਪ ਕਰੋ, ਸੁਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਓ, ਉਪਰੋਂ ਤੇਲ ਲਾ ਕੇ ਪੁੰਡ ਲਉ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਆਹੀ ਤੇ ਛਾਈਆਂ ਹਟ ਜਾਣਗੀਆਂ ।

18. ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੀਸ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਲੇਪ ਕਰੋ । ਸਵੇਰੇ ਧੋ ਲਉ ਤੇ ਤੇਲ ਲਾ ਲਓ, ਕਿਲ ਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ । ਚਿਹਰੇ ਉਪਰ ਰੌਣਕ ਆ ਜਾਏਗੀ ।

19. ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜਰੂਰੀ ਤੇ ਵਧੀਆ ਜਤਨ ਜੋ ਕਦੀ ਭੀ ਅਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਹੈ ਪਤੀ ਨਾਲ ਪਰੇਮ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇ ਕਾਮ ਚੇਸਟਾ ਦੀ ਕਮੀ । 90 ਫੀ ਸਦੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਮੁਰਤਾ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਿਸੇ-ਲੀਨਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੋਸੀ ਬਹੁਤ ਹੋਂਦ ਤਕ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਹਨ । ਪਰ ਜੇ ਇਸਤਰੀ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਲੀਲ ਨਾਲ, ਅਪੀਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਿੰਨਤਾ ਤਰਲੇ ਦਵਾਰਾ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਰੇ ਰਖ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਹੋਂਦ ਚਾਰ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਭੋਗ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਨਸਟ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਲ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਨ ਬਣਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ ।

20 ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਵੀ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਣਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੌਂਣ ਘੱਟੇ ਨੀਂਦ ਬਿਲਕੁਲ ਕਾਫੀ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਝਾੜ ਸਰਦੀ, ਦਸ ਵਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਤੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣਾ ਬੜਾ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਜੇ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਜਾਪੇ ਤਦ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਸੌਂ ਲਵੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਬਰਾ ਹੈ । ਪਰ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਜਲ ਜਾਗਣਾ ਤੇ ਮਜ਼ਲਸਾਂ ਕਰਨਾ ਮਾਨਸਿਕ, ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਅੰਨ ਅੰਨ ਵਜੇ ਤਕ ਲੰਬੇ ਰਹਿਣ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਨਾਲ ਸਲਾਮ ਸ਼ਰਨਾ ਹੈ । ਅੱਗੇ ਆਪ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ।

21. ਮਿਸ਼ਰੀਆਂ ਪਾਸ਼ਰਾਂ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਸਰਾ ਅਤੇ ਭੀੜੀ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਸਿਰ੍ਹਾਂ ਪਾਸ਼ ਅਪਵਿਤਰ ਤੇ ਨਾਮ ਦਿੰਦਾ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਣ ਸੁਣਨ ਦਾ

ਅਵਸਰ ਮਿਲੇ, ਅਤਿਅੰਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ; ਭੈੜੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹਨ ਤੇ ਭੈੜੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਦੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸੁਰਤ ਨਹੀਂ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ।

22 ਨਵੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਪਾਉਡਰ ਮਲਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਾਉਡਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾ ਰੋਮਾਂ ਵਿਚ ਵੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੈਲ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ ਜਿਗਰ ਤੇ ਪਾਚਨ ਸਕਤੀਆਂ ਉੱਪਰ ਬੋਝ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕੀਂ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ।

23. ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਉ, ਫਰ ਹੱਥ ਪ੍ਰੰਝ ਕ ਨਿੱਥੂ ਦਾ ਰਸ ਅਥਵਾ ਲਾਈਮ ਜੂਸ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਸੱਤ ਬੂੰਦਾਂ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਮਲ ਲਓ । ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਉੱਪਰ, ਮਲਾਈ ਜਾਂ ਗਲੈਸਰੀਨ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮੁਲਾਇਮ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

24. ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਅਸੂਲ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਲੇਖਕ ਨੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ :-

No idle thought for the mind, no self indulgent habit for the body.

ਭਾਵ—ਦਿਲ ਵਿਚ 'ਜਬਾਨ, ਅੱਖ, ਨੱਕ, ਕੰਨ ਦਿਆਂ ਚਸਕਿਆਂ ਤੇ ਵਿਸੇ ਵਾਸਨਾ' ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬੁਰਾ ਹੈ । ਇਹ ਭੁੱਲਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਗੰਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਮਨ ਵਿਚ ਗੁਜਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰ ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸੇ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਭੇਦ ਲੁਕਿਆ ਹੈ ।

ਸਾਡਾ ਜਨਮ 'ਰੰਜ, ਗਮ, ਕਮਜੋਰੀਆਂ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ । ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਹੌਸਮੁਖ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਗਹਿਣਾ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਗਹਿਣੇ ਦਾ ਬੜਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ । ਗਹਿਣੇ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿੰਨ ਵੇਖੋ-ਵੇਖ ਖਿਆਲ ਹਨ । ਕਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਤੀ ਭਾਵੇਂ ਕਰਜ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਏ ਪਰ ਵਹੁਟੀ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਹਿਣਾ ਪੁਆਵੇ । ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਉਹ ਇਸਤਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਤੀ ਦਾ ਸਿਰ ਸਲਾਮਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਬਣਿਆ ਰਹੇ, ਗਹਿਣੇ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਗਹਿਣਾ ਇਕ ਵਿਖਾਵਾ ਹੈ ਤੇ ਆਕਤ ਤੇ ਅਭਿਮਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ । ਕਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਇਉਂ ਭੀ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਗਹਿਣਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਇਜ਼ਤ ਭੀ ਹੈ, ਸਿੰਗਾਰ ਭੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਭੀ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਆਂ, ਜਿਹੜੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇ । ਵੇਖੋ ਭੈਣੇ ! ਨਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤੇ ਗਹਿਣੇ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿਆਂਗਾ ਕਿ ਗਹਿਣਾ ਉੱਕਾ ਹੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਦਾ ਵਿਚਲੇ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ । ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਹਿਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ — “ਉਧਾਰ ਲੈ ਕੇ ਪਾਇਆ ਚੂੜਾ, ਚੰਨ ਵੀ ਕੂੜੀ ਤੇ ਮਰਦ ਵੀ ਕੂੜਾ ।” ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਹੈ, ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਗਹਿਣੇ ਗਿਰਵੀ ਰਖ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਗਰਜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਤਰੀ ਅਜਿਹੀ ਪੱਥਰ ਦਿਲ ਹੈ ਕਿ ਗਹਿਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣ ਦਿੰਦੀ । ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਭੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਨਿੱਕੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਫੇਰਿਆ ਜਾਏ । ਗਹਿਣੇ ਦੀ ਉਸਤਤੀ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅੰਖਰਾਂ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਹੈ —

“ਗਹਿਣਾ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਸਿੰਗਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨਖ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ।”
ਅਰਥਾਤ ਸਖ ਵੱਲੋਂ ਗਹਿਣਾ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਸਿੰਗਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਗਹਿਣੇ ਨੂੰ ਗਿਰਵੀ ਰਖ ਕੇ ਜਾ ਵੇਚ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸੈਂਕ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹਰ ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ।

ਪਰ ਦੇਖੋ ਭੈਣ ! ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਤੇ ਜਵਾਹਰਾਤ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੋ ਕੀਮਤੀ ਗਹਿਣਿਆਂ, 'ਸੁਸੀਲਤਾ ਤੇ ਲੋਚਿਆ' ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਨਾ ਜਾਣਾ । ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਗਹਿਣਿਆਂ ਬਿਨਾਂ ਬਾਕੀ ਸਭ ਗਹਿਣੇ ਕੌੜੀ ਦੇ ਨਹੀਂ।

ਮਰਦ ਕਾ ਇਤਬਾਰ ਹੈ ਜੇਵਰ, ਔਰਤੋਂ ਕਾ ਸਿੰਗਾਰ ਹੈ ਜੇਵਰ ।
ਹਸਬੇ ਤੋਫੀਕ ਚਾਹੀਏ ਯਹਿ ਜਰੂਰ, ਇਸ਼ਰਤਿ ਖ਼ਾਨਾਦਾਰ ਹੈ ਜੇਵਰ ।
ਹਾ ਨਹੀਂ ਇਤਨਾ ਭੀ ਜਰੂਰੀ ਯੇਹ, ਘਰ ਮੇਂ ਦਰਅਸਲ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜੇਵਰ ।
ਬਨ ਨ ਆਏ ਤੇ ਸਬਰ ਲਾਜਮ ਹੈ, ਅਪਨੀ ਖਾਹਸ਼ ਪੈ ਜਬਰ ਲਾਜਮ ਹੈ ।



ਛੇਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ (ਚੰਗਾ ਸੁਭਾਅ)

ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ— ਚੰਗੇ ਸੋਹਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਤੇ ਮਿਲਣਸਾਰ ਹੋਣਾ, ਕੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਤਾਤਪਰਜ ਹੈ— ਭੈੜਾ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਬਦਮਜਾਜੀ। ਇਹ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਗਹਿਰਾ ਤੇ ਭੂਘਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੁਰਬਕ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਬੜਾ ਲਾਭਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਇਸੇ ਇਕ ਸਬਦ ਦੇ ਅਦਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪਲੜਾ, ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦੁਏ ਪਲੜੇ 'ਤੇ ਰਖ ਦੇਣ 'ਤੇ ਵੀ ਭਾਰਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਉਹ ਰਤਨ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਸੇ ਪੱਛਿਆ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਸਬ ਕਿਸ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਗੁਲਾਬ, ਚਬਾ, ਮੋਤੀਆ, ਚਬਲੀ, ਰਾਤ ਦੀ ਰਾਣੀ, ਕਿਯੇਤਾ ਆਦਿ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਏ, ਪਰ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਰ ਹਿਲਾਦਾ ਗਿਆ ਤੇ ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਰਿਹਾ। ਮੋਤੀਆ ਨੇ ਹਾਰ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਦਸੋ।" ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਦਸਿਆ, "ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਸਬ ਮਨਖ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੈਕਤ ਹਜਾਰਾ ਮੀਲਾਂ 'ਤੇ ਧਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੈਕਤੇ, ਹਜਾਰਾ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਪਰਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਖਸਬ ਮਨਖ ਦੀ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਮਨਖ ਜਮਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਬਿਨਾ ਸਭਾ ਦਿਖੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਂ

ਰਾਮ ਰਦਰ, ਸ੍ਰੀ ਯੋਗੀ ਰਾਜ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਚਦਰ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ~~ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ~~ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਦਿਤੀ। ਪਰ ਸਾਵਧਾਨ ਬਦਿਆ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਕਲਮੰਦ ਹੈ, ਸੁਰਤ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੋਹਣੀ ਸਤਾਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਆਰਗ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੁਸੀਲਤਾ ਇਕ ਐਸਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਥਵਾ ਭੈਣੇ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੁਸੀਲਤਾ ਹੀ ਐਸਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਉਪਰ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮਤੀ ਜਾਂ ਰਾਏ ਦਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਆਖਣ। ਇਸ ਲਈ ਸੋਹਣੇ ਤੇ ਮਿਠੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪਰਮ ਧਰਮ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ।

ਇਕ ਪੰਡਿਤ ਨੇ ਸਹਿਰ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਅਦਰ ਤੁਲਸੀ ਰਾਮਾਇਣ ਦੀ ਕਥਾ ਮੁਕਾਈ। ਇਕ ਜੱਟ ਨੇ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ ਕਥਾ ਸੁਣਨ ਆਉਂਦਾ ਸੀ, ਕਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਦਿਨ ਉਠ ਕੇ ਪੰਡਿਤ ਜੀ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਕਿ “ਪੰਡਿਤ ਜੀ ! ਆਪ ਐਨੇ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰ ਖਪਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਆਪ ਦੀ ਬੜੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਆਪ ਦੀ ਰਾਮਾਇਣ ਦਾ ਤਾਤਪਰਜ ਦੇ ਸਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਢਿਆ ਹੈ:-

‘ਇਕ ਰਾਮ ਇਕ ਰਾਵਨਾ,
ਉਹ ਖਤਰੀ ਉਹ ਬਾਹਮਨਾ।
ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਯਾ ‘ਹਰੀ
ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਕਰੀ
ਬਾਤ ਦਾ ਬਨ ਗਿਆ ਬਾਤਨਾ।
ਤੁਲਸੀ ਕਥ ਗਿਆ ਪਥਨਾ’।

ਅਸਲ ਕਹਾਣੀ ਤਾਂ ਹੈ ਇਨੀ. ਬਾਕੀ ਮੂਰਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਨਸੀਹਤਾਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ! ਪਡਿਤ ਜੀ ਨੇ ਆਖਿਆ "ਠੀਕ ਇਹੋ ਗੱਲ ਹੈ, ਆਪ ਨੇ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਗਾਗਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸੁਸੀਲਤਾ ਦੇ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਗਾਗਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰੀਏ ਤਦ ਹੇਠਲੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-

ਪੇਸ ਦਸਤੀ^੧ ਸਲਾਮ ਮੇਂ ਅੱਛੀ ।

ਖਸ ਕਲਾਮੀ^੨ ਕਲਾਮ ਮੇਂ ਅੱਛੀ ।

ਹਜਰਤ ਮੁਹੰਮਦ ਜੀ ਪਾਸੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ "ਵੱਡਾ ਕੌਣ ਹੈ ?" ਆਪ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ "ਜੋ ਪਹਿਲੋਂ ਸਲਾਮ ਕਰੇ ।"

ਆਪਦੇ ਘਰ ਕੋਈ ਆਵੇ ਅਥਵਾ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਅਥਵਾ ਰਾਹ ਚਲਦਿਆਂ ਕੋਈ ਮਿਲ ਜਾਏ ਸੀਲਵੰਤ ਪਤਨੀ ਸਦਾ ਪਹਿਲੋਂ ਰਾਮ ਰਾਮ ਨਮਸਤੇ ਅਥਵਾ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਆਖੇਗੀ । ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਓਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਪਹਿਲੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਬੁਲਾਵੇ । ਹੈਂ ! ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਨੀਵੀਂ ਹਾਂ ।" ਸੀਲਵੰਤੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਆਖੇਗੀ । ਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਕ ਨਾਮ ਕਵੀ ਤੁਲਸੀ ਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਆਪ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ-

ਆਵਤ ਕੋ ਆਦਰ ਕਰੈ ਜਾਤ ਨਿਵਾਵੈ ਸੀਸ ।

ਤੁਲਸੀ ਐਸੇ ਮਿਤ੍ਰ ਕੋ ਮਿਲੀਏ ਬਿਸਵੇ ਬੀਸ ।

ਭਾਵ-ਆਏ ਦਾ ਜੋ ਆਦਰ ਕਰੇ, ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਸੀਸ ਨਿਵਾਏ, ਉਹ ਐਸਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀਹ 'ਚੋਂ ਵੀਹ ਵਾਰ ਅਰਥਾਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਿਠੀ ਬੋਲੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਚਨਾਂ ਦਵਾਰਾ ਹੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੇ, ਮਿਠੇ ਬਚਨਾਂ ਦਵਾਰਾ ਸਹਿਦ ਦਾ ਦਰਿਆ ਵਗਾ ਦੇਵੇ । ਜਿਵੇਂ ਸਹਿਦ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਿਠਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਮਿਠੇ ਬਚਨ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਧੋ ਦੇਣ, ਪਰਮ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਬਣਾ ਦੇਣ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਿਠਾ ਬਣਾ ਦੇਣ । ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਰਤਾ ਵੀ ਅਵਸਰ ਮਿਲੇ ਉਸੇ ਦੇ ਕਲੇਜੇ

੧ ਪੇਸ ਦਸਤੀ ਪਹਿਲ

੨ ਖਸ ਕਲਾਮੀ ਮਿਠਾ ਸ਼ੈਲ

ਠਹੁਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

ਜਬਾਨ ਮਿਠੀ, ਮੁਲਖ ਤੇ ਰਾਜ, ਜਬਾਨ ਕੌੜੀ ਮੁਲਕ ਭਾਵਾ ।

ਗੁਸਾਈਂ ਤੁਲਸੀ ਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਮਿਠੇ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕ ਹੋਰ ਦੋਹਰਾ ਆਖਿਆ ਹੈ-

ਤੁਲਸੀ ਮੀਠੇ ਬਚਨ ਤੇ ਸੁਖ ਉਪਜੇ ਚਹੁੰ ਓਰ !

ਵਸੀਕਰਨ ਇਹੋ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ ਤਜ ਦੇ ਬਚਨ ਕਠੋਰ ।

ਅਰਥਾਤ-ਹੇ ਤੁਲਸੀ ਮਿਠੇ ਰਸੀਲੇ ਤੇ ਮਧੁਰ ਬਚਨਾਂ ਦਵਾਰਾ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਸੁਖ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ-ਮਾਤ੍ਰ ਜਾਦੂ ਕੇਵਲ ਮਿਠੇ ਬਚਨ ਹੀ ਹਨ । ਤਾਂ ਤੇ ਕੌੜੇ ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ । ਤਲਖੀ ਅਰਥਾਤ ਕੁੜਤਣ ਭਰੇ ਸਬਦ ਵਹੁਟੀ ਗਈ ਦੀ ਰਸਨਾ ਉਪਰ ਤਾਂ ਕਦੇ ਆਉਣੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ, ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਤ੍ਰ ਮਿਠਾ ਬੋਲ ਹੀ ਹੈ । ਇਥੇ ਪ੍ਰਸਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਫਰਜ਼ ਤੋਂ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਖਾਤਰ ਸਬਦ ਅੰਦਰ ਬੋੜੀ ਬਹੁਤ ਤਲਖੀ ਆ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਸਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਵੇਦ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਜੋ ਹੁਕਮ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਉਦਾਰਹਣ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੰਕੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ-

ਸਤਯੰ ਬ੍ਰਯਾਤ ਪ੍ਰਿਯੰ ਬ੍ਰਯਾਤ ।

ਮਾ ਬ੍ਰਯਾਤ ਸਤਯੰ ਅਪ੍ਰਿਯੰ ।

ਅਰਥਾਤ-"ਸੱਚ ਬੋਲੇ ਪਰ ਮਿਠਾ ਬੋਲੇ, ਐਨਾ ਸੱਚ ਵੀ ਨ ਬੋਲੇ ਜੋ ਕੌੜਾ ਲੱਗੇ । ਸੱਚੀ ਬਾਤ ਜੇ ਕੌੜੀ ਹੈ ਤਦ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਮਿਠੇ ਸਬਦ ਲਭੇ ।" ਤੇ ਇਹ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਸਦਾ ਲਈ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਫੇਰ ਬੁਰਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ, ਪਰ ਇੰਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਤਾਹਨੇ ਮੋਹਣਿਆ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗਾਲਿਬ ਕਵੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ-

ਨਿਕਾਲਾ ਚਾਹਤਾ ਹੈ ਕਾਮ ਤਾਅਨੋ ਸੇ ਭਲਾ ਗਾਲਿਬ ।

ਤਿਰੇ ਬੇ-ਮਿਹਰ ਕੀਹਨੇ ਸੇ ਵੋਹ ਤੁਝ ਪਰ ਮਿਹਰਬਾ ਕਿਉਂ ਹੋ ,

ਬਹੁਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਹਨੇ ਦੇਣ ਦੀ ਬੜੀ ਕੌੜੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ

ਹੈ । ਤਾਹਨੇ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਛੇਕ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੀ ਸਾਫ਼ੀ ਹੱਥੋਂ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਦਰੋਪਤੀ ਨੇ ਦੁਰਯੋਧਨ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਤਾਹਨਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਪਾਂਡਵਾਂ ਦਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲਾਂ 'ਤੇ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਰਾਜ ਭਾਗ ਅਠਾਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅਦਰ ਨਸਟ ਹੋ ਗਿਆ, ਲੱਖਾਂ ਆਦਮੀ ਯੁੱਧ ਵਿਚ ਮਰ ਗਏ, ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨ ਤੇ ਗਿਆਨੀ ਨਸਟ ਹੋ ਗਏ, ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਰਸ ਉਪਰ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਗਿਆ, ਸਗੋਂ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਇਥੋਂ ਤਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਰਸ ਦੀ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦਰੋਪਦੀ ਦੀ ਓਹੋ ਇਕ ਕੌੜੀ ਗੱਲ ਹੈ ।

ਤਲਵਾਰ ਦਾ ਫੱਟ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਬਾਨ ਦਾ ਫੱਟ ਪੀੜੀਆਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਕੌੜੀ ਜਬਾਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਕ ਸਪਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਪਾਸ ਹਰ ਕੋਈ ਦੂਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਿੱਠੀ ਜਬਾਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਕ ਗਤ ਦੀ ਭੱਲੀ ਹੈ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਵੱਲ ਖਿਚਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਕਵੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ-

ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਦੇਖ ਕੇ ਸੁੱਧ ਸੋਮਾ,

ਭੇਰੇ ਜੀਅ ਜੰਤੂ ਆ ਕੇ ਲਾ ਦੇਂਦੇ ।

ਜਿਥੇ ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਚਸਮਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਇਨਸਾਨ, ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ ਕੀਤੇ ਮਕੌਤੇ ਸਭ ਉਸ ਵੱਲ ਖਿਚੇ ਚਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਚਿਤਚਿਤ ਸਤਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਰਾ ਜਿਨੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੱਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਠੱਠਾ ਮਖੋਲ ਕਰ ਲੈਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਠੱਠਾ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੱਤਕ ਹੋਈ ਨਹੀਂ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ (Thin skinned) ਅਥਵਾ ਪਤਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਜਰਾ ਜਿਨੀ ਗੱਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਭ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਫੇਰ ਆਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਝੁਠਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਚਾ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੜੇ ਬੜੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਤੇ ਯੁਕਤੀਆਂ ਘੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਥਾਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਜਾਨ ਛੁਡਾਉਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਦਲੀਲਬਾਜ਼ ਤੇ ਬਾਤੂਨੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਰੇਮ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਆਪਣੇ ਸਤਾਅ ਵਿਚ ਰਤਾ ਜਿਨਾ ਵੀ ਚਿਤਚਿਤਾਪਨ ਹੈ ਅਥਵਾ

ਮੁਕਤ ਨਾਮਾ ਖੋਲ੍ਹੀ

ਸ਼ਹੀਦ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕੈਤੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪ ਦੀ ਸਚਾਈ ਸੁਸਲੀਤਾ ਅਕਲਮੰਦੀ ਦੇ ਹੁਣ ਵੀ ਔਗੁਣ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਆਪ ਪ੍ਰਸੰਨ ਚਿਤ ਰਹੋ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਚਿਤ ਰਖੋ, ਇਹ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ।

ਸੀਲਵੰਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਗੁਣ ਆਏ ਗਏ ਦੀ ਪ੍ਰਾਹੁਣਚਾਰੀ (ਮਹਿਮਾਨ ਨਿਵਾਜ਼ੀ) ਹੈ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬੜੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਧੀਵਾਨ ਤੇ ਵਿਸਾਲ ਹਿਰਦੇ ਵਾਲੇ ਮਹਾਰਾਜ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਕਦੇ ਰਾਜ ਕਾਜ ਦਾ ਗੁਰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਖਿਆ—“ਦੇਗ ਤੇਗ ਦੀ ਫਤਹਿ” ਅਰਥਾਤ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਲਵਾਰ ਨਾਲ ਫਤਹਿ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਨੇ ਤਲਵਾਰ ਦਾ ਫਲ ਚਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਦਾ ਲੂਣ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਆਪ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਖਾਈਏ ਤਿਸ ਕਾ ਗਾਈਏ।”

ਹੁਣ ਲੜਾਈ ਭਿੜਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੀਰ ਤਲਵਾਰ ਦਾ ਜਮਾਨਾ ਨਹੀਂ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਅਕਲ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਜਮਾਨਾ ਹੈ, ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਅਕਲਮੰਦੀ ਨਾਲ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਥਵਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਕੁਤਿਕੀ ਵਿਚ ਫਸਾ ਕੇ। ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਕਾਨੂੰਨ ਤੇ ਅਦਾਲਤ ਪਾਸੋਂ ਮੀਲਾ ਦੂਰ ਭੱਜੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਅੰਦਰ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ, ਇਹ ਦਾਹਵੇਦਾਰ ਤੇ ਅਪਰਾਧੀ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਗਾਲ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਫੇਰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਸਾਧਨ ਅਕਲਮੰਦੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਕਲਮੰਦੀ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ—

“ਜੋ ਗੁੜ ਦਿੱਤਿਆ ਹੀ ਮਰੇ, ਕਿਉਂ ਬਿਖ ਦੇਈਏ ਤਾਂਹਿ।”

ਮੈਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸਾਂ ਕਿ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਹੁਣਚਾਰੀ (ਮਹਿਮਾਨੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ) ਹੈ, ਜੋ ਉਦਾਰਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਜ਼ੂਸ ਤੇ ਸਵਾਰਥੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨ ਕਦੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਸੀਲਵੰਤ ਅਖਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਤਵਰਸ ਵਿਚ ਪੁਰਾਣੇ ਜਮਾਨੇ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਗੁਣ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਕੋਈ 40-50 ਸਾਲਾ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪਿਆਰ ਵਧ ਰਿਹਾ

ਹੈ । ਵੇਦ ਤਾਂ ਇਹ ਆਖਿਆ ਹੈ:

‘ਕੇਵਲ ਅੰਤੀ, ਵਿਸਮ ਅੰਤੀ’

ਅਰਥਾਤ-“ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਹਿਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ।” ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਧਰਮ ਹੈ । ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ, ਹਰ ਕੋਈ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਪਦਾ ਦਿੱਤਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ । ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੀ ਬਰਕਤ ਤੇ ਅਸੀਸ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਘਰ ਧਨ ਮਾਲ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਦਵਾਰਾ ਦੂਰ ਦੂਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਾਕਫੀਅਤ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਨੇੜੇ ਦੂਰ ਕੀਰਤੀ ਤੇ ਸੋਭਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਭ ਵੀ ਜੋ ਆਨੰਦ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਪਿਆਉਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਂਦੀ ।

ਹਣ ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਲਓ ! ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਰ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਸਾਦਗੀ ਤੇ ਇਹਤਹਾਦ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦਿਖਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਭਾਜੀ ਪਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਖਆਓ, ਅਬਵਾ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਲਈ ਦੋ ਪਕਾ ਦਿਓ, ਬਹੁਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹਲਵਾ ਖੀਰ ਕੋਈ ਇਕ ਬਣਾ ਦਿਓ । ਘਰ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿਨ ਭਾਜੀਆਂ ਪਕਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਦ ਬਹੁਤੇ ਅਡੰਬਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ । ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੁਆਉ, ਪਰੇਮ ਪੂਰਵਕ ਖੁਆਓ । ਪ੍ਰਾਹੁਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰੇਮ ਦਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ, ਆਦਰ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸਾਗ, ‘ਬਿਨਾ ਪਰੇਮ ਦੇ ਹਲਵੇ ਪੂੜੀ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇਰਾ ਹੈ ।

ਸੁਘਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਗਣਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸੋਚ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੁਘਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਤੱਵ ਪਾਲਕ ਹੋਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਤੱਵ ਪਾਲਕ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਸਭਾਵਿਕ ਹੀ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਹੋਵੇਗੀ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕਰਤੱਵਾਂ (ਫਰਜ਼ਾਂ) ਨੂੰ ਸੋਟੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੇਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

- | | | |
|----|---------------------------|-------|
| 1 | ਪਤੀ ਵੱਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਕਰਤਵ | (ਫਰਜ) |
| 2 | ਸੋਸ ਸਹੁਰੇ ਵੱਲ | " |
| 3 | ਦਿਉਰ ਤੇ ਨਿਨਾਣ ਵੱਲ | " |
| 4 | ਪਤੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਵੱਲ | " |
| 5 | ਸਖੀ ਸਹੇਲੀਆਂ ਵੱਲ | " |
| 6 | ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ, ਪਿਤ, ਬਾਦਰੀ ਵੱਲ | " |
| 7 | ਪੋਕਿਆਂ ਵੱਲ | " |
| 8 | ਸੰਤਾਨ ਵੱਲ | " |
| 9 | ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ | " |
| 10 | ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਮੁਥਾਜਾਂ ਵੱਲ | " |
| 11 | ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਵੱਲ | " |
| 12 | ਨੌਕਰਾਂ ਵੱਲ | " |
| 13 | ਦੀਨ ਦੁਖੀਆਂ ਵੱਲ | " |

ਉਹ ਪਤਨੀ ਕਿਵੇਂ ਨੌਕ-ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਤੀ ਤਾਂ ਨੌਕ ਕਹੇ ਪਰ ਨਨਾਣ ਚੰਗੀ ਨਾ ਕਹੇ ਅਥਵਾ ਸਹੁਰੇ ਚੰਗਾ ਕਹਿਣ ਪਰ ਪੇਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਗਿਲਾ ਹੋਵੇ ਆਦਿਕ । ਇਸ ਲਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਭ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਕਰਤਵ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਪਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਹਰ ਥਾਂ ਸਿਫਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸੁਸੀਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਵਡਿਆਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

1. ਪਤੀ ਵੱਲ ਕਰਤਵ

ਉਭ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ, ਪੌਸਾਕ, ਆਰਾਮ ਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਧਿਆਨ, ਉਸਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਆਏ ਗਏ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ, ਖਰਚੇ ਦੀ ਬਚਤ, ਉਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰੱਖਣਾ, ਉਸਦੀ ਆਗਿਆ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨੀ, ਇਹ ਗੱਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਪਤੀ ਕਿਸ ਕਿਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨਾ, ਪਤੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਪਰਮ ਅਰਪਣ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣਾ ਤਨ ਮਨ ਧਨ ਉਸ ਤੋਂ ਵਾਰਨਾ,

ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਵਿਚ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਕ ਹੋਣਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੁਖਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣਾ, ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪਤੀ ਵੱਲ ਇਹ ਕਰਤਵ ਹਨ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁਣਵਤੀਆਂ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਦੈ ਵਧ ਇੱਜਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਦਾ ਰਾਜੇ ਆਪਣੇ ਮਹਾਮਤ੍ਰੀ ਦੀ । ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਦਿਨ, ਕਿਸ ਵੇਲੇ, ਕਿਸ ਥਾਂ, ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਰਖਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਰੇਮ ਤੇ ਇੱਜਤ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਤਿਰਦਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਪਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜਤ ਦਾ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ, ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਦਰ ਲੁਭਾਇਮਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਪਤੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਰਝਵਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਖਾਣ ਪੀਣ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ, ਇਸਨਾਨ, ਕਸਰਤ ਸਵਾਸਥ-ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਪਤਨੀ ਦਾ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਪਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਅੰਦਰ ਕਦਰ-ਯੋਗ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗਾ ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਏਨਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖ ਆਰਾਮ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕਿ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ । ਘਰ ਦੀ ਅਜੇਹੀ ਖਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਵਸ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਤੋਂ ਫੁਰਸਤ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਘਰ ਪੁਜਣ ਦਾ ਸੌਂਕ ਲੱਗਾ ਰਹੇ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬ ਪਤਨੀ ਸਮਝਣ ।

ਪਤੀ ਨੂੰ ਤਹਾਡੇ ਸਲੁਕ, ਤਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਤਹਾਡੇ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਰੱਤੀ ਭਰ ਵੀ ਗੰਜਾਇਸ ਨਹੀਂ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ 'ਤੇ ਖੋਲ ਜਾਉਂਦੀਆਂ, ਪਰਤ ਕਿਸ ਦੇ ਬਹਿਕਾਉਣ, ਵਰਗਲਾਉਣ, ਧਮਕਾਉਣ ਜਾਂ ਸਸਾਰ ਦੇ ਰਾਜ-ਤਾਗ ਦਾ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਆ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਬੇ-ਵਫਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਗੀਆਂ । ਉਹ ਪਤੀ ਕਿਨੇ ਬਦ-ਨਸੀਬ

੨੨. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਦੇ ਪਤੀਬੁਝਾ, ਸਤੀ ਜਾਂ ਉਜਲ ਕਰਨੀ ਵਾਲੀ ਹਨ ਦਾ ਵਿਸਵਾਸ ਨਹੀਂ । ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀ ਨਰਕਾ ਦੀ ਅਗ ਵਿਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਏਸ ਨੁਕਤੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਸਨਸੀਬ ਸਮਝੇ । ਉਸ ਢੰਗ ਦੇ ਆਲ੍ਹਾ-ਚਲਣ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪਤੀ ਲਈ ਮੈਂ 'ਹਦਾਇਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ' ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ।

‘ਖੁਸ਼ ਰਖੋ ! ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ ! : ਇਹ ਅਸੂਲ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੋਹਾਂ ਉਪਰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਦੂਏ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਦੂਏ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕੁਰਬਾਨੀ ਜਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿਚ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤਾਰਨੀ ਪਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਖੁਸ਼ੀ ਅਸਮਾਨੋਂ ਨਹੀਂ ਉਤਰਿਆ ਕਰਦੀ । ਖੁਸ਼ੀ ਫਰਜ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਅੰਦਰ ਲੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰਜ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮਿਹਨਤ, ਸੁਖ ਦਾ ਤਿਆਗ ਮੰਗਦੀ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਐਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਉਪਰ ਆਨੰਦ ਤੇ ਹੁਲਾਸ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਰੁਪਏ ਦੀ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ । ਆਮ ਕਰਕੇ ਪਤਨੀਆਂ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਈ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਤਕ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ ਦੀ ਦਿਲੀ ਕੜਾਸ ਕੱਢਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀਆਂ । ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਤੀ ਆਪੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖੁੰਜਾਂ ਨੂੰ ਆਪੇ ਹੀ ਫੋਲਦਾ ਫਿਰੇ । ਭੈਣੋ ! ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਇਹ ਤਾਂ ਪਤੀ ਪਾਸੋਂ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਈ । ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਬੁਝਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਅਤਾ ਪਤਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗ ਲੜਾ ਭੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚੁਪ-ਬੁਝਾਰਤ ਦਾ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਕਰਕੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਖਾਬ-ਖਿਆਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰੰਤੂ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਸਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਪਹਾੜ ਉਸਾਰੀ ਫਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਪਤੀ ਉਪਰ ਇਹ ਜੁਲਮ ਹੈ । ਤਾਹੀਓਂ ਮਰਦ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੀਵੀਆਂ ਦੇ ਭੇਦ ਨੂੰ ਬੁਹਮਾਂ ਭੀ ਨਹੀਂ ਅਪਤਿਆ ।

ਫਿਰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਦੇਵਤਾ ਕਿਸੇ

ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਆਪ ਪਾਸੋਂ ਸਲਾਹ-ਮਸਵਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕਈ ਰਾਇ ਕੀ ਕਾਇਮ ਕਰ ਰਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰਤੂ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਏਨਾ ਹੀ ਉੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 'ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ' ਯਗ ਸਮਝ ਜਾ ਬੜਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਛੱਡੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਰਾ ਨਤੀਜਾ ਕੁਗਤਣਾ ਪੈਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਬੇਦਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਸਖਰ ਨਾਰਾਜ਼ ਹਵੇਗਾ । ਪਤੀ ਦਾ ਵਜ਼ੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹੈਸੀਅਤ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਨੇਕ ਮਸਵਰਾ ਦੇਵੇ । ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਲਾ ਆਨੇ ਮਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਹਾਫਜ਼ ਕਵੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ :-

ਹਾਫਜ਼ ! ਤੇਰਾ ਫਰਜ਼ ਤਾਂ ਬੱਸ ਕੇਵਲ ਮਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੱਸਣੀ ਹੈ ।

ਉਹ ਸਣ ਲਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਸੁਣੇ, ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ?

ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਗੱਲ ਜੋ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖਦਾ ਤਾਂ ਸੰਥਾ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । 'ਨਿਸੰਗ-ਪੁਣੇ ਦੀ ਵੀ ਇਕ ਹੱਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ' ਨਿਸੰਗ-ਪੁਣੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਟੱਪ ਜਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਰਾਜੇ ਅਤੇ ਵਜ਼ੀਰ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਜਾਂ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਮਨਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹਠ-ਧਰਮੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਾ ਲਵੋ । ਗੱਲ ਗੱਲ 'ਤੇ ਰੁਸ ਰੁਸ ਬਹਿਣਾ ਤਾਂ ਏਡਾ ਵੱਡਾ ਔਗੁਣ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ।

ਜੇਕਰ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸਚ ਸਮਝ ਕੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੂੰ ਮਸਵਰਾ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਆਣਪ ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਘਰ ਕਰ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕ ਇਕ ਅਖਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੇਗਾ ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਦੇਵ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵਿਆਹਿਆ ਆਉਣਾ ਉਸ ਦੇ ਉੱਚਾ ਉਠਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਧ ਹਵ । ਆਪਣੇ ਹੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੁਛ ਕੇ ਦਖ ਲਵੋ । "ਕੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਪਹਿਲਾਂ"

ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਸੁਖੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਸਾਕਾ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਲੂਕ, ਦੇਸ਼
ਕੰਮ ਦੀ ਖਿਦਮਤ, ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ, ਧਰਮ ਕਰਮ, ਦਾਨ
ਪੁਨ, ਸੁਸੀਲਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਨਾਲੋਂ ਮਨ ਦੀ
ਸਾਡੀ ਆਦਿ ਕਸੌਟੀਆਂ ਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਹੈ, ਜੇਕਰ
ਸ਼ਰਮਚ ਬਿਹਤਰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕਾਮਯਾਬ
ਵਜ਼ੀਰ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਲਾਇਕੀ ਤੇ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਿਚ
ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ।

2. ਸੱਸ ਸਹੁਰੇ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਵਾਂਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨਾ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ
ਸਸਾਰਕ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਗਿਆ ਪਾਲਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ
‘ਤੇ ਸੱਸ ਸਹੁਰਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਉਤਰੀ ਦੇਵੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ
ਜਾਣ। ਸੱਸ ਸਹੁਰੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁਤੀਆਂ ਨੂੰ
ਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਭਤਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਗਲਤ
ਹੈ, ਤੇ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿਖਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਐਨੀ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ
ਕਰੋ, ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਧੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਣ। ਸੱਸ ਨਹੀਂ
ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਇਤਨੀਆਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ
ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕਦੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਪਾਲਨ ਵਿਚ ਜਰਾ ਵੀ ਢਿਲ ਲੱਗ
ਜਾਏ ਤਾਂ, ਇਹ ਬੇਸਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੋਝੀ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ
ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੋਝੀ ਜਿੰਨੀ ਗੱਲ ਉਪਰੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂ-ਇਹਨਾਂ
ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਢੰਗ ਹੈ! “ਤਨੋ ਮਨੋ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ
ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਤੇ ਜਬਾਨ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼, ਸੋਭਾ, ਸਤਿ ਬਚਨ
ਕਰਦੇ ਜਾਓ,” ਬਸ, ਫੇਰ ਆਨੰਦ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੈ।”

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਈ ਲੋਕ ਕੁਝ ਕੰਜੁਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ
ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਆਦਿਕ ਦੇ ਉਪਰ ਟੀਕਾ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨਗੇ, ਇਹ ਵੀ
ਆਖਣਗੇ ਕਿ “ਸਾਡਾ ਬੇਟਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਗਲਾਮ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਨਹੁੰ ਨੇ
ਸਾਰੇ ਘਰ ਉਪਰ ਕਬਜ਼ਾ ਜਮਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਘਰ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੋਈ
ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ।” ਪਰ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਉਤਰ ਹੈ, ਤਨ ਮਨ ਨਾਲ

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਕਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਜਬਾਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਸਤਤ
ਵਿਆਈ ਕਰਦੇ ਜਾਂਦੇ । ਤੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਈ ਕਈ ਆਪਣੇ ਬਣੇ ਨੂੰ
ਕਾਹਲ ਵਿਚ ਉਤਾਰੇ, ਪਰ ਅਤ ਸਚ ਦੀ ਹੀ ਜੋ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਆਪ ਦੀ
ਸਵਾ ਤੇ ਨਕ ਸਹਾਅ ਜਰੂਰ ਫਲ ਲਿਆਵੇਗਾ । ਪਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਦੇ
ਸਸ ਸਹੁਰੇ ਦਾ ਗਿਲਾ ਨਾ ਕਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਇਸਤਰੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਤੇ ਨਾ-ਫਰਮਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਕਰਦੀ
ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਉਲਟ ਜੇ ਪਤੀ ਨਾ-ਫਰਮਾਨੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨੇਕ
ਹਦਾਇਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਵੱਡਾ ਦਿਲ ਤੇ
ਕਥਾ ਹੋਸਲਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ! ਅਤ ਵਿਚ ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ
ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਆਪ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਬਣਾ ਹੀ ਚਗਾ ਨਿਕਲੇਗਾ ।

3. ਦਿਓਰ ਤੇ ਨਨਾਣ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

ਜੇਠ ਤੇ ਜੇਠਾਣੀ ਨਾਲ ਉਹੇ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਸ
ਸਹੁਰੇ ਨਾਲ ਕਰੇ । ਛੋਟੇ ਦਿਓਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੱਕਾ ਭਾਈ ਸਮਝੋ ਉਹ ਤਾਂ
ਕਵਲ ਆਪ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਕੁਖਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਵਿਦਿਆ, ਪੌਸਾਕ ਤੇ ਜੰਬ-
ਖਜਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ
ਤਾੜਨਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਵੱਸ ਲੱਗਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਈ ਪਾਸ ਉਸ ਦੀ
ਸਿਕਾਇਤ ਨਾ ਲਾਓ ਉਹ ਤਹਾਡਾ ਬੰਦਾਮ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਕੇ ਰਹੇਗਾ । ਜੇ
ਦਿਓਰ ਜਵਾਨ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹ ਨਹੀਂ, ਤਦ ਉਸ
ਨੂੰ ਖਸ ਰਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਵੱਡੇ ਭਾਈ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ
ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭੀ ਵਿਆਹ ਦਾ ਸੌਂਕ ਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਜਦ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਸਾਦੀ
ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੈਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣ ਦੇਵੇਗਾ । ਉਹ ਮੁਹੌਂ ਤਾਂ
ਕਥਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਘਰ
ਵਾਲਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਰੇ ਪਰੇ ਰਹਿਣਾ, ਕਦੀ ਕਦੀ ਸਿੱਧੇ ਮੂੰਹ ਗੱਲ
ਨਾ ਕਰਨਾ, ਪੌਸਾਕ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਯਾਰਾ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ
ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਿਰਨਾ, ਦੇਰ ਨਾਲ ਘਰ ਆਉਣਾ ਆਦਿਕ, ਛੋਟੀ ਕਿਸੇ ਕਮ
'ਤੇ ਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੇਰੁਜਗਾਰ ਦਿਓਰ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦੇਣਾ
ਅਥਵਾ ਦਿਓਰ ਦੇ ਪ੍ਰਦੇਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਰਖਣਾ,
ਅਜ ਕੱਲ ਦੀ ਤੰਗ-ਦਿਲੀ, ਸਵਾਰਬ-ਸਿੱਧੀ, ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ, ਨੇਕ-ਝੋਕ ਤੇ
ਗੱਲ-ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਤ੍ਰੁ-ਸਤ੍ਰੁ, ਕਤ੍ਰੁ-ਕਤ੍ਰੁ ਦੇ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਆਫਤ ਮੁੱਲ

ਲੈਣਾ ਹੈ । ਜੇ ਐਸੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਰ ਮੱਥ 'ਤੇ ਪਰ ਸਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਿਓਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਭਰਜਾਈ ਉੱਪਰ ਸੋਲ੍ਹਾ ਆਨੇ ਨਿਸਚੈ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਅਰਸੇ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇਠਾਣੀ ਦਰਾਣੀ ਦੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅੰਦਰ ਭਿੰਨਤਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਯਤਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਦੋਹੀਂ ਧਿਰੀਂ ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਘਰ ਬਣਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅੱਜ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ-ਸੱਠ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਪੋਤਿਆਂ-ਪਤਪੋਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਤਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਭਾਈ-ਭਾਈ ਇਕੱਠ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸੋ ਘਰਾਣਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁਸਕਿਲ ਨਾਲ ਇਕ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਪੈਦੀ ਹੈ । ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਦੇਵਤਿਆਂ ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਹੈ ਪਰ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਅੱਜ ਕੱਲ ਜੋ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਝਗੜੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਜੁਗ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਭੀ ਨਹੀਂ; ਪਹਿਲੇ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਭਾਈਆਂ-ਭਾਈਆਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆ, ਸੁਭਾਅ ਆਮਦਨੀ ਤੇ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਐਨਾ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਹੈ । ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਹ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਭ ਭਰਜਾਈਆਂ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਘਰਾਣਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਆਈਆਂ ਹੋਣ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਰਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ (Joint Family System) ਲਗਭਗ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਏਨਾ ਲਿਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਜਤਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਤੇ ਰੱਬੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਐਨ ਅਨਕੂਲ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸੋਕਨੀਕ ਹੈ ।

ਨਨਾਣ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਨਿੱਕੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਧੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਕੰਵਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੈ, ਤਦ ਧੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਰਕਤ ਪਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਇਜਤ ਦੀ ਭੁੱਖੀ ਹੈ, ਦਿਨ ਦਿਹਾਰ ਹੋਵੇ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਦੇ ਹੱਥ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਫਲ ਮਿਠਾਈ, ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਅਥਵਾ ਕੁਝ ਨਕਦੀ ਭਿਜਵਾ ਦਿੱਤਾ ਕਰੋ । ਉਹ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਖੁਸ਼ ! ਆਖਦੇ ਹਨ, ਧੀ ਧਿਆਣੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਪੁੰਨ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨ ਵੀ । ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਉਹ ਆਪ ਦੀ

ਹਜ਼ਾਰ ਵਡਿਆਈ ਕਰੇਗੀ । ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਹ ਨੂੰ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਚਿਆ ਨੂੰ ਸਦਾ ਭੇਜਣਾ ਤੇ ਖਾਤਰ ਤਵਾਜ਼ਿਆ ਕਰਨੀ ਸੁਘਤ ਤੇ ਪਰਬੀਨ ਪਤਨੀ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ।

4. ਪਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਤੱਵ

ਪਤੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦਾ ਦਿਲ ਮੁਠੀ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ (ਮਿਠਾ ਬੋਲ, ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਤੇ ਸੇਵਾ ਟਹਿਲ) ਬਥੇਰੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹ ਨਹੀਂ । ਹਾਂ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਤੰਗ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਪਾਸੋਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਬੋਝੀ ਰਕਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁਣ, ਤਦ ਨੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ । ਕਰਜਾ ਲੈਣਾ ਬੁਰਾ, ਕਰਜਾ ਦੇਣ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬੁਰਾ । ਘਰੇ ਕੱਢ ਕੇ ਰਖਿਆ ਦੇਣਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਓਲਟਾ ਦਿਲ ਸਾੜਨਾ ਇਹ ਮਿਤਰਾਂ ਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਜਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫਲ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਵਾਪਸ ਮੰਗੋ ਤਾਂ ਵੇਰ ਮੁਲ ਲਓ । ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ ਧਰਮ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਮਗਰ ਰਿਸਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਜਾ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੈਂ ਇਕ ਅਸੂਲ ਬਣਾਇਆ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਅਸੂਲ ਉਪਰ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੜੇ ਸਖੀ ਹਨ । ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਐਨੀ ਰਕਮ ਕਰਜਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਕਿ, ਜੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਵੀ ਮਿਲੇ, ਤਦ ਰੰਜ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਸਾਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਦੂਰ ਨੇੜਾ ਦੇਖ ਕੇ ਜਿਨੀ ਰਕਮ ਦੇਣ ਲਈ ਦਿਲ ਉਗਾਹੀ ਦੇਵੇ, ਕੇਵਲ ਓਨੀ ਹੀ ਰਕਮ ਦਿਓ । ਕਦੀ ਉਹ ਸਾਈਕਲ, ਬਰਤਨ, ਮੰਜੀ, ਘੋੜਾ, ਗੱਡਾ ਆਦਿਕ ਭੀ ਮੰਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਜਿਆਦਾ ਤਾਂ ਮਿਠੀ ਬਾਣੀ, ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਤੇ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ ਆਦਰ ਸਤਿਕਾਰ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ।

5. ਸਹੇਲੀਆਂ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਸਗਤ ਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਤੇ ਮਸਹੂਰ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਟ ਕਟ ਕੇ ਸਚਾਈ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਚਗਾ ਚਗੇ ਪਾਸ ਬੈਠੇਗਾ, ਮਦਾ ਮਦੇ ਪਾਸ, ਅਕਲਮਦ ਅਕਲਮਦ ਕਲ, ਗਵਾਰ ਗਵਾਰ ਕੋਲ । ਦੁਸਰਿਆਂ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ

ਹਰਦੇਰ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਵਾਲੇ ਅਦਮੀ ਪਾਸ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਬਤ ਲੋਕ ਇਹੀ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਚਰਨ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੋ ਬਦਮਾਸ਼, ਭੈੜੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ, ਗੱਲ ਗੱਲ 'ਤੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ, ਦਗ਼ਾਬਾਜ਼ ਫਰੇਬੀ ਤੇ ਗਾਲੜੀ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣਾ ਰਖਣਗੇ, ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਓਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਐਬੀ ਸਮਝਣਗੇ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਲਾਸ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਰਦਾ ਸਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿਖਣਗੇ ਹੀ। ਨਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਲੇ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਤ੍ਰਤਾ ਗਵਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਸਾਂ। ਬਸ, ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਖੀ ਸਹੇਲੀ ਬਣਾਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸਿਆਰੀ ਤੇ ਕਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਹਮ-ਖਿਆਲ, ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ, ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਵੰਡਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਜੀਵਨ ਬੇਹੱਦ ਰੁੱਖਾ ਤੇ ਫਿੱਕਾ ਰਹੇਗਾ, ਕੋਈ ਮਨ ਦੀ ਮੀਤ ਸਹੇਲੀ ਲੱਭਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲੀ, ਜਿਆਦਾ ਤਜਰਬੇਕਾਰ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਵਾਲੀ ਤੇ ਖਸ ਦਿਲ ਹੋਵੇ, ਸਹਿਰ ਅਤੇ ਮਹੁੱਲੇ ਵਿਚ ਮੰਨੀ ਹੋਈ ਨੇਕ ਤੇ ਚੰਗੇ ਆਚਰਨ ਵਾਲੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਣ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸਖੀ ਸਹੇਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਤੇ ਨਾ ਐਵੇਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦਾ ਹਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਜਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਜਰਾ ਵੀ ਜਲਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ 'ਇਸ ਸਹੇਲੀ ਨਾਲੋਂ ਦੁਸਮਨ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।'

ਉਹ ਪਤਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਕਿਸਮਤ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੱਸ ਜੇਠਾਣੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਨਨਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਮਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਫਾਇਦਾ ਹੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੇ ਦਰਖਤ ਕੋਲ ਜਾਓ ਫਲ ਤੇ ਫਾ ਦਵੇਂ ਮਿਲਣਗੇ, ਜੇਕਰ ਫਲ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਾ ਕਿਤੇ ਗਈ ਨਹੀਂ। ਪਤਨੀ ਸੜ ਪੁਕਾਰ ਦੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੇ। ਆਪਣੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਸਹੇਲੀ ਭੀ ਘਾਟੇ ਦਾ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਦਾਇਕ ਤੇ ਫਾਇਦਾਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਛੁਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸਹੇਲੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪੁਚਾਓ । ਦਿਲ ਦੀ ਮਹਿਰਮ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਲਿਆਕਤ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਹੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਧ।

ਉਹ ਇਸਤਰੀਆਂ ਸਹੇਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਬਾਬੂਨੀ ਗਲਤ ਹੋਣ, ਆਢ ਗੁਆਢ ਦੀ ਚੁਗਲੀ, ਨਿੰਦਿਆਂ ਬੁਰਿਆਈ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇ । ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵੱਲੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਇਕ ਵੱਲ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਜਾਂ, ਇਹ ਖਾ ਉਹ ਖਾ, ਇਹ ਖਰੀਦ ਉਹ ਖਰੀਦ ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਬੇਲਣ, ਫਿਰਨ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਚਸਕਾ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਗਰਜ ਦੇ ਲਈ ਆਪ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਸਹੇਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ।

ਜੋ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਹੇਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਹੇਲੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੇਣ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਲੈਣ ਦੇਣ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸਭਾਵਿਕ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੂਸਰੀ 'ਤੇ ਨਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਬੋਝ ਪੈਦਾ ਰਹੇਗਾ । ਪਰ ਕਈ ਸਹੇਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਆਰੀਆਂ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਰ ਜਮਾਨੇ ਤੇ ਹਰ ਸਹਿਰ ਵਿਚ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਚੰਗੀ ਸਹੇਲੀ ਕੋਹਿਨੂਰ ਹੀਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਲੱਭ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਇਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਭੀ ਨਹੀਂ ਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਸ ਦੇ ਦੁਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਭੈਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕੇ ਕੰਮ ਆਵੇ । ਵਕਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਤੀ ਭੀ ਆਪ ਨੂੰ ਐਸੀ ਨੇਕ ਸਹੇਲੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇਗਾ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਚਾਨਣੇ ਵਿਚ ਆਪ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸਹੇਲੀ ਬਣਾ ਸਕੋਗੀਆਂ । ਹਾਂ, ਬਸ ਇਕ ਦੋ ਹੀ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਹੀਂ । ਇਕ ਦੋ ਚੰਗੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਹੀ ਬਖ਼ੇਰਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਦਿਲ ਪੁਚਾਵਾ ਵੀ ਇਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ । “ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਅਤੇ 33 ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਤੱਵ” ਦੇ ਖਿਆਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉਪਰ ਕਾਫੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ । ਲਗਦੇ ਹੋਭ ਉਸ ਨੂੰ ਭੀ ਪਤਾ ਲਵੇ ।

6. ਆਂਢ ਗਵਾਂਢ, ਪਿੰਡ, ਬਰਾਦਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ

“ਹਮਸਾਏ, ਮਾਂ ਪਿਉ ਜਾਏ”-ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਖਾਣ ਹੈ। ਹਮਸਾਇਆ (ਗੁਆਢੀਆਂ) ਨੂੰ ਭਾਈ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵੈਸਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਬਾਬਤ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਤੀ ਦੇ ਰੁਪਈਏ ਅਥਵਾ ਔਹਦੇ ਦਾ ਘੁਮੰਡ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਰੱਬ ਨਾ ਕਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ‘ਗਰੀਬੀ’ ਅਥਵਾ ਮਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਕਾ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਦੁੱਖ ਦਲਿੱਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਉਦਾਰਤਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਹਮਦਰਦੀ ਤੋਂ ਆਪ ਨ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰੰਤੂ ਗਰੀਬ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਏਨਾ ਨੀਵਾਂ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ “ਗਰੀਬ ਦੀ ਜੋਰੂ ਜਣੇ ਖਣੇ ਦੀ ਕਾਬੀ” ਵਾਲਾ ਮਾਮਲਾ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਗੁਆਂਢ ਨਾਲ ਅਣ-ਬਣ ਹੋਣੀ ਰੰਜ ਰੰਜ ਦਾ ਕਲੋਸ ਤੇ ਦੱਖ ਹੈ। ਗੁਆਂਢ ਭੈੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੁਪ ਹੀ ਭਲੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਖੜਾ ਕਰਨਾ ਨੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸੋਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਿਆਂ ਨਾਲ ਹਰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲਓਗੇ, ਤਾਂ ਐਸੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

7. ਆਪਣੇ ਪੇਕੇ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ

ਸਹੁਰੇ ਆ ਕੇ ਪੇਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਭੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਐਸੀ ਗੱਲ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਜੀ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਘਰ ਭੱਜੀ ਜਾਏ। ਦੋਨੋਂ ਗੱਲੀ ਅਤਿ ਚਗੀ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਸਹੁਰਿਆਂ ਦੀ ਬਦਖੋਈ ਪੇਕੇ ਕਰੇ, ਨਾ ਪੇਕਿਆਂ ਦੀ ਬਰਾਈ ਸਹੁਰੇ ਕਰੇ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਘਰ ਵਿਆਹਿਆ ਹੈ ਤਦ ਪੇਕੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਐਸੀ ਅਮੀਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਬਾਪ ਆਪਣੀ ਹੋਣੀ ਤੇ ਨਿਰਾਦਰੀ ਸਮਝਣ ਤੇ ਜ ਗਰੀਬ ਘਰ ਜਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਦ ਜਾਹਨੇ ਮਿਹਣਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨਕ ਜਿੰਦ ਨਾ ਲੈ ਆਉਂਦੇ। ਜੇ ਹਨਾ ਸੀ ਸ ਹੋ ਗਿਆ। ਹਣ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲਿਆਕਤ ਨਾਲ ਬਰਾਈ ਨੂੰ

ਭਲਾਈ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿਓ । ਭਰਾ ਭਰਜਾਈ ਪਾਸੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲਾਲਚ ਨਾ ਰਖ. ਇਹਨਾਂ ਪਾਸ ਜਾ ਕੇ ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ ਡੇਰੇ ਵੀ ਨਾ ਲਾ ਲਓ । ਆਪਣੇ ਪੁੰਮ ਤੇ ਚੰਗੇ ਸਲੂਕ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਸੰਦ ਭੇਜਣ ਦੀ ਚਾਹ ਬਣੀ ਰਹੇ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਉਂ ਭੀ ਬਦਨਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਪਤੀ ਦੀ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਭਾਈਆਂ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲੱਤੇ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਖਰਚ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨੇਕ ਨਾਮੀ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਭਾਈਆਂ ਭੈਣਾਂ ਅਥਵਾ ਭਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ । ਨਾ ਐਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਦੂਜੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਪੇਕਿਆਂ ਅਥਵਾ ਪੇਕੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ ਹੀ ਲਿਖਦੀ ਰਹੋ । ਨਾ ਐਸਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਛੇ-ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਧ ਹੀ ਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ । ਹਰ ਗੱਲ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੋਵੇ, ਪੇਕਿਆਂ ਵੱਲ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਥੋਂ ਦੇ ਗਲੀ ਮਹੱਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਉਹਦੀ ਖਾਤਰ ਤਵਾਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਇਸ ਵਿਚ ਆਪ ਦੇ ਪੇਕੇ ਸਹੁਰੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਸੇਭਾ ਹੈ । ਪਰ ਪਰਾਇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਬਹੁਤ ਗੱਲਾ ਕਰਨਾ ਭੀ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ । ਸਰਮ ਹਯਾ ਬਣਾਈ ਰਖਣੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ ।

8. ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ

ਔਲਾਦ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਆਚਰਨ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਜਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਉੱਨਤੀ ਦੀ ਆਪ ਵਲੋਂ ਖਾਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਹੱਸਮੁਖ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਦਿਲ ਹੋਣ, ਨਾ ਕਿ ਹਰ ਛੋਟੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਰੋ ਪੈਣ ਵਾਲੇ, ਤੇ ਅੰਗ-ਭਬੂਕਾ ਹੋ ਉਠਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ, ਇਹ ਸਭ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਕਿਸਤੀ ਲਈ ਚਪੂ । ਅਕਸਰ ਕਰਕੇ ਮਾਪੇ ਸਖਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਅਤੇ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਰਮੀ ਵਰਤਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸਖਤੀ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਰਖਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੀਠ ਅਤੇ ਅਣਮਨ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਿੜਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਸ ਵਿਚ ਆ ਖਲੋਂਦੀ

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਹੈ ਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਦੀ ਦਾਦੀ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਨਾਰਾਜ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਏ, ਤਾਂ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰਫਦਾਰ ਬਣ ਕੇ ਸਸ ਨਾਲ ਖਾਹ ਪਾਹ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਦੀ ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਦੀ ਸਜਾ ਦੇਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਤੋਂ ਦਾਦੀ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਹੋਰ ਵਿਗਤ ਜਾਣ ਲਈ ਸਹਿ ਦੇ ਦੋਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਉਪਰ, ਬੋੜੀ ਬਹੁਤ ਸਜਾ ਮਿਲੀ ਦਾ ਭੀ ਅਸਰ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਹੋਸ ਤੇ ਹੋਸਲੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਅਸੂਲ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਭੇਟਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ—

(ਇਹ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦ ਇਕ ਸਲੋਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ)

“ਪੰਜ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਖੋ । ਕਦੀ ਹੱਥ ਨਾ ਉਠਾਓ । ਦਸ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਦੀ ਗਰਮੀ ਕਦੀ ਨਰਮੀ । ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤਕ ਖੂਬ ਠੱਪ ਚੰਡ ਕੇ ਰਖੋ । ਜਦ ਮੁੰਡਾ ਜਾ ਕੁੜੀ ਸਲੂਵੇ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿਚ ਪੈਰ ਰਖੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਤਰ ਅਥਵਾ ਸਹੇਲੀ ਵਰਗਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰੋ ।”

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ 12-14 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਉਹੀ ਤਾਂ ਬਣਨ ਵਿਗਤਨ ਦੇ ਦਿਨ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਇਨਸਾਫ ਨਾਲ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਜਾਰੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਭੀ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਮੋੜਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਫਸੀਲ ਬੜੀ ਦਿਸਚਸਪ ਹੈ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਿਆਦਾਇਕ ਹੈ । ਵਿਹਲ ਮਿਲਿਆਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਲਿਖਾਗਾ ਤੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਾਗਾ । ਹਾਲਾਂ ਸਿਰਫ ਹਮਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਚ ਦੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਰਿਸ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰਨ ਲਈ “ਹਦਾਇਤਨਾਮਾ ਪਰਵਰਿਸ ਬਚਗਾਨ” ਉਰਦੂ, ਹਿੰਦੀ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ । ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਨਾਮ “ਗਰਭਵਤੀ ਪਰਸੂਤਾ ਅਤੇ ਬਾਲਕ” ਹੈ । ਸਵਾ ਦੋ ਸੌ ਸਫਿਆ ਦੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ । ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਨੂੰ 1974 ਵਿਚ ਇਕ ਕਿਤਾਬ

ਨਾਮ "ਹਮਲਾ" ਜੱਚਾ ਤੇ ਬੱਚਾ" ਛਾਪੀ ਗਈ ਸੀ ।

9. ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

ਇਹ ਉਹ ਫਰਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਦੇ ਸਾਡਾ ਸਿਰ ਆਦਰ ਨਾਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰਬ-ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਬਣਾਇਆ, ਅਕਲ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ, ਦਿਲ ਦੀ ਦੌਲਤ ਨਾਲ ਮਾਲਾ ਮਾਲ ਕੀਤਾ, ਅੱਖ, ਕੰਨ, ਨੱਕ ਤੇ ਜੀਭ ਬਖਸ਼ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਹਾਵਨੇ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ, ਰਸੀਲੇ ਗੀਤਾਂ, ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਫੁਲਾਂ ਤੇ ਸੁਆਦਲੇ ਮੇਵੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ੀ । ਅੱਗ, ਸੂਰਜ, ਚੰਨ, ਸਮੁੰਦਰ, ਪਾਣੀ ਆਦਿਕ ਸਾਡੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਬਣਾਏ । ਚੰਗੇ ਤੇ ਮੰਦੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਅਕਲ ਬਖਸ਼ੀ । ਬਾਲਪਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਹਿਤ ਮਾਂ ਦੇ ਬਣਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਦਰਿਆ ਵਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਪਲ ਪਲ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਠੀਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਹਰ ਬੇਨਤੀ ਮਜ਼ੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਜੋ ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਜਰਾ ਅਹਿਸਾਨ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਜ਼ਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਉਸਦਾ ਧਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪਰੀਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਮੋਹਰਬਾਨੀਆਂ ਤੇ ਦਾਤਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਹਨ, ਕਦਮ ਕਦਮ ਅਤੇ ਗੱਲ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਅਹਿਸਾਨ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ । ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਵਿਚ, ਸੁਖ ਵਿਚ, ਖਾਦਿਆਂ ਪੀਦਿਆਂ, ਉਠਦਿਆਂ, ਬੈਠਦਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ, ਸੁੱਤਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੀਏ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਸੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹ । ਸਗੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ । ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ । ਉਸਦੀਆਂ ਮਿਹਰਾਂ ਲਈ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰੋ । ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਬਲ ਸਕਤੀ ਮੰਗੋ, ਸੁੱਭ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਸਦਰ ਬਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਚਤਾ ਆ ਜਾਏ, ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ । ਘਰ ਵਿਚ ਧਨ-ਮਾਲ ਡਗਰ ਦਰ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਧਨਵਾਦ ਕਰ, ਜਿਸ ਨੇ ਤਹਾਡ ਲਈ ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਭੇਜੀਆਂ ਹਨ । ਜੇ ਕਈ ਕਸ਼ਟ ਆਏ, ਤਦ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੀ

ਇਸ ਨੂੰ ਮੋਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਧਨਵਾਨ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਨ ਦੌਲਤ ਨੇ ਚਧਿਆ ਰਖਿਆ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਭਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹਨ

“ਵੇਹ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਰਖਤੇ ਹੈ, ਤੇਰੇ ਸਿਵਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ।

ਉਨ ਪੈ ਹੰਸਤੇ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਰਖਤੇ ਨਹੀਂ ਤੇਰੇ ਸਿਵਾ ।”

ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਅਮੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਧਨ ਸਬੰਧੀ ਇਹਨਾਂ ਉਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਦਇਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਜਿਹਾ ਕਿ :-

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਗੁਰੂ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ, “ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ” ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਖਾਹਿ ॥

ਤਿਸੁ ਠਾਕਰ ਕਉ ਰਖੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਗੰਧਤ ਤਨਿ ਲਾਵਹਿ ॥

ਤਿਸੁ ਕਉ ਸਿਮਰਤ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵਹਿ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਸਹਿ ਸੁਖ ਮੰਦਰਿ ॥

ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਇ ਸਦਾ ਮਨ ਅਦਰਿ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗ੍ਰਿਹ ਸਗ ਸੁਖ ਬਸਨਾ ॥

ਆਠ ਪਹਰ ਸਿਮਰਹੁ ਤਿਸੁ ਰਸਨਾ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਰੰਗ ਰਸ ਯੋਗ ॥

ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਧਿਆਈਐ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗ ॥੧॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਟ ਪਟਬਰ ਹਢਾਵਹਿ ॥

ਤਿਸਹਿ ਤਿਆਗਿ ਕਤ ਅਵਰ ਲੁਭਾਵਹਿ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੁਖਿ ਸੇਜ ਸੋਈਜੈ ॥

ਮਨ ਆਠ ਪਹਰ ਤਾ ਕਾ ਜਸੁ ਗਾਵੀਜੈ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੁਝ ਸਤ ਕਉ ਮਾਨੈ ॥

ਮਖਿ ਤਾ ਕਾ ਜਸੁ ਰਸਨੁ ਬਖਾਨੈ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਓਲਾ ਰਹਤ ॥
 ਮਨੁ ਸੁਖ ਪਾਵਹਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ ॥
 ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਸਗਲੇ ਛਿਦ੍ਰ ਢਾਕੇ ॥
 ਮਨ ਸਰਨੀ ਪਰੁ ਠਾਕਰ ਪ੍ਰਭ ਤਾ ਕੈ ॥
 ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਈ ਦੁਲਭ ਦੇਹ ॥
 ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰੇਹ ॥੩॥
 ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਕ੍ਰਿਖਨ ਪਹਿਰੀਜੈ ॥
 ਮਨ ਤਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਕਿਉ ਆਲਸੁ ਕੀਜੈ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬਾਗ ਮਿਲਖ ਧਨਾ ॥
 ਰਾਖੁ ਪਰੇਇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨੇ ਮਨਾ ॥
 ਜਿਨ ਤੇਰੀ ਮਨ ਬਨਤ ਬਨਾਈ ॥
 ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਸਦ ਤਿਸਹਿ ਧਿਆਈ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸਦਰ ਰੁਪੁ ॥
 ਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੁਪੁ ॥
 ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੀ ਨੀਕੀ ਜਾਤਿ ॥
 ਸੈ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਦਿਨ ਰਾਤਿ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸਨਾ ॥
 ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਖਿ ਸਹਜੇ ਬਸਨਾ ॥
 ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹਸਤ ਕਰ ਚਲਹਿ ॥
 ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਪੁਰਨ ਫਲਹਿ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੂੰ ਪ੍ਰਗਟੁ ਸੰਸਾਰਿ ॥
 ਤਿਸੁ ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਮੁਲ ਨ ਮਨਹ ਬਿਸਾਰਿ ॥
 ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਪਰਤਾਪ ॥
 ਰੇ ਮਨ ਮੁਤ ਤੂ ਤਾ ਕਉ ਜਾਪ ॥
 ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰੇ ਕਾਹਜ ਪਰ ॥
 ਤਿਸਹਿ ਜਾਨੁ ਮਨ ਸਦਾ ਹਜੂਰ ॥

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਭਿ ਕੀ ਗਤਿ ਹਇ ॥
 ਨਾਨਕ ਜਾਪੁ ਜਪੈ ਜਪ ਸੋਇ ॥੨॥

ਸ ਮੇਂ ਅਮੀਰ ਕੋਣਾ ਪਾਸ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਨਤੀ ਕਰਾਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗੀਤਾ, ਉਪਨਿਸਦ, 'ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ' ਤੇ 'ਜਪਜੀ ਸਾਹਿਬ', ਆਦਿ ਦਾ ਪਾਠ ਨੇਮ ਨਾਲ ਨਿਤ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਭਗਤੀ ਦੇ ਸਬਦ ਸੁਣਾ ਸੁਣਾ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਈਸਵਰ ਦੇ ਧਨਵਾਦੀ ਭਗਤ ਬਨਾਉਣ ।

ਸਚੇ ਕਾਮਲ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪੁੱਜੇ ਹੋਏ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਤੇ ਖਿਆਲ ਸੁਣਨ ਲਈ 'ਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ' ਸਤਿਸੰਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਾਧੂ ਸੰਤ, ਪੀਰ ਫਕੀਰ ਸਭ ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਵਿਚ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨੇਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦਾਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਿਬਾਸ, ਗੋਰੂਏ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਵਿਦਿਆ ਵਗੈਰਾ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਕਈ ਅੰਸੇ ਬਗਲੇ ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਇਜਤ, ਇਸਮਤ ਧਨ, ਮਾਲ ਤੇ ਛਾਪਾ ਮਾਰਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ । ਇਹ ਲੋਕ 'ਅਮੀਰ ਲਾ-ਵਾਰਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ' ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਅਸੂਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ—

“ਚੇਲਾ ਚਾਟਾ ਕਥੀ ਨ ਮੂੰਡੇ ਜਬ ਮੂੰਡੇ ਤੋ ਚੇਲੀ ।

ਚੇਲਾ ਦੇਗਾ ਧੇਲਾ ਪੈਸਾ, ਚੇਲੀ ਦੇਗੀ ਬੈਲੀ ।”

ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਧੌਖੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹੁਸਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ! ਭਰੋਸੇ ਲਾਇਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਤਾਂ ਪਤੀ ਦੇਵ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਅਮਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ ਕਰਵਾ ਲਵੋ ।

ਸਚ ਬੋਲੋ, ਪਰਾਏ ਹੱਕ ਵੱਲ ਨਜ਼ਰ ਭਰ ਕੇ ਭੀ ਨਾ ਤਕੋ । ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਵਾਕ ਹੈ—

“ਹੱਕ ਪਰਾਇਆ ਨਾਨਕਾ ਉਸ ਸੁਅਰ ਉਸ ਗਾਏ ॥”

ਅਰਥਾਤ ਪਰਾਇਆ ਧਨ ਮਸਲਮਾਨ ਲਈ ਸੁਅਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰਾਮ ਖਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਹਿੰਦੂ ਸਿੱਖ ਲਈ ਗਊ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਕਰੋ, ਧਰਮ ਕਿਰਤ ਤੇ ਦਸਾ ਨਹੁੰਆ ਦੀ ਸੱਚੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਵੱਧ ਧਨ ਪੈਦਾ ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਤੋਂ ਛੁਟ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਲ ਅੱਖ ਨਾ ਚੁਕੋ । ਗੰਸਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਖਿਮਾਂ ਤੇ ਡਿੱਠੇ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ

ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾਓ, ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ ਨਾ ਬਣੋ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਅਸਬੀ ਬਣੋ । ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਇਕਬਾਲ ਅਤੇ ਵਡਿਆਈ ਨੂੰ ਵੇਖ ਵੇਖ ਸਤਦੇ ਭੁਜਦੇ ਨਾ ਰਹੋ । ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖੋ (ਮਨ ਜੀਤੇ ਜਗ ਜੀਤ) ਖੰਟੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਬਹਿਣੀ ਨਾ ਬਹੋ । ਸਭ ਨਾਲ ਨੇਕੀ ਦਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰ, ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਦਖੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਵਰਤਾਅ ਕਰ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੁਕਮ ਇਹੋ ਹਨ ਅਤੇ ਨੇਕ ਪਿਆਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । .

੧੦. ਨਿਰਧਨ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਕਰਤੱਵ

ਦਾਨ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਟਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਦਰ ਖਸੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਘਟੋ ਘਟ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਮਦਨ ਦੇ ਸੌ ਰੁਪਏ ਪਿਛੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਰੁਪਏ ਜਰੂਰ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਦੇਖ ਲਉ, ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਚਾਰ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਦਾਨ ਕੁਪਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਨਪੜ੍ਹ ਨਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਗੋਰੂਏ ਕੁਪਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧੂਆਂ ਅਥਵਾ ਦੂਜੇ ਫਕੀਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਹਟੇ ਕਟੇ ਮਸਟੰਡੇ ਜੋ ਭਿਖ ਮੰਗਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਹਰਾਮਖੋਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਇਸ ਵੇਲੇ 46 ਲੱਖ ਮੰਗਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਉੱਪਰ ਪਲ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਮੌਜਾ ਉਡਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਕਈ ਮਦਰਾਂ ਦੇ ਮਹੰਤ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਬਣਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਹਾਥੀਆਂ 'ਤੇ ਮੋਟਰਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਮਖਮਲ ਤੇ ਜਰੀ ਦੇ ਵਿਛਾਉਣੇ ਉੱਪਰ ਸੌਦੇ ਹਨ, ਪਰਤੂ ਦਸ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਸਦਾਚਾਰ ਦੀ ਬਤੁੰਤਰੀ ਤੇ ਧਰਮ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਲਾਭ ? ਇਹ ਭੁੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪੁੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪੁੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਗਰੀਬ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਸੀਸ ਆਪ ਨੂੰ ਅਕਸੀਰ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਵੇਗੀ, ਹਿਮਾਲਾ ਪਰਬਤ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਵੇਗੀ, ਹਿਮਾਲਾ ਪਰਬਤ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੀਹ ਨੂੰ ਕੀ ਅਸੀਸ ਦੇਵੇਗਾ ? ਮੀਹ ਨੂੰ ਅਸੀਸ ਦੇਵੇਗਾ, ਬੀਕਾਨੇਰ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੀ ਤਪਦੀ ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ । ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲ-ਬਚੇਦਾਰ ਅਤੇ

ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਹੱਥ ਟਾਡਿਆ ਸਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕੁਝੇ ਮਰ
ਹੁੰ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਚੰਗਿਆ ਘਰਾਣਿਆ ਦੀਆਂ ਲਾਚਾਰ ਹੋਈਆਂ ਵਿਧਵਾ
ਜੋ ਕਿਸੇ ਪਾਸ ਕੁਛ ਮਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ, ਫਾਕ (ਭੁੱਖ) ਕੱਟ ਰਹੀਆਂ
ਹਨ। ਕਈ ਯਤੀਮ (ਅਨਾਥ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਮਾਂ ਪਿਉ ਦਾ ਹੱਥ
ਉੱਠ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਰ ਦਰ ਧੱਕੇ ਖਾਂਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਗਰੀਬ ਲੋਕ
ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੁਝ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਵਾਨ ਧੀਆਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਹੱਥ ਰੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਤੀ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਰੱਜ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਿਚੋਂ, ਜੇ ਨੌਕਰ ਹੈ ਤਾਂ
ਤਨਖਾਹ ਵਿਚੋਂ, ਆਪਣੇ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਨ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ
ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ
ਹਕਦਾਰ ਸਮਝੇ, ਆਪ ਪਾਸ ਉਸ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਜਮ੍ਹਾਂ
ਹੋਵੇ। ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਗੁਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਅਥਵਾ ਲੱਥਾ ਪੁਰਾਣਾ
ਕੱਪੜਾ, ਭਾਂਡਾ, ਬਰਤਨ ਅਥਵਾ ਮਿਹਨਤ ਮਜਦੂਰੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਲੈ ਦੇਣ
ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ—“ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ
ਦਿਓਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ
ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।” ਵੱਡਾ ਉਹ ਨਹੀਂ, ਜਿਸਦੇ ਪਾਸ ਧਨ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਸਗੋਂ
ਵੱਡਾ ਉਹੋ ਹੈ, ਜੋ ਗਰੀਬ ਮਨਖਾ ਦੇ ਭਲੇ ਉਪਰ ਵਧੇਰੇ ਖਰਚ ਕਰਦਾ
ਹੈ। ਓਸੇ ਦੀ ਸਭ ਦੁਨੀਆਂ ਇਜ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ
ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸੋਭਾ ਤੇ ਵੱਡਿਆਈ ਜਰੂਰ ਹੀ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

11. ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕੌਮ ਵੱਲ ਕਰਤੱਵ

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋੜੇ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦਾ
ਅਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਹਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ—ਪਤੀ, ਪਤਨੀ, ਖਾਨਦਾਨ, ਅਤੇ ਚੌਥੇ
ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਉੱਤੇ। ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਆਹ ਦੇ ਪਿਛੋਂ
ਚਾਹੇ ਚੰਗੀ ਬਣ ਜਾਏ ਚਾਹੇ ਮੰਦੀ। ਇਸ ਵਿਆਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਾਨਦਾਨ
ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਲਝਨਾਂ ਸਲਝ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਕ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਸੁਲਝੇ

ਖਾਨਦਾਨ ਵਿਚ ਗੁੰਝਲਾਂ, ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੇ ਬਦ-ਮਜ਼ਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਇਹ ਸਭ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ।

ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਉਤੇ ਕੀ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਜੋੜੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ? ਵਿਆਹ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਗਲੀ, ਮਹੱਲੇ, ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ, ਸੂਬੇ, ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਭਲਿਆਈ ਦਾ ਸੌਂਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਭੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਬਰੀ ਕਮਾਈ ਵਜੋਂ ਤੇ ਖੁਦ-ਗਰਜ਼ ਬਣ ਕੇ ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਣ । ਕਈ ਵਿਹਲਾ ਵਕਤ ਗੁਆ ਕੇ ਤੇ ਕਮਚੋਰ ਬਣ ਕੇ, ਆਲਸ ਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋਏ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇਸ਼, ਕੌਮ ਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਦੇ ਚੋਰ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਇਸ ਕਦਰ ਮਲੀਨ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਬੁਰਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ । ਇਹੋ ਹੀ ਹਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਮਝ ਲਵੋ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਸੰਧਿਆ ਪਾਠ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ, ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਅਉਂਦਿਆਂ ਹੀ, ਸਭ ਧਰਮ ਕਰਮ ਛੁਟ ਗਿਆ ।

ਮੁਲਕ ਮੁਸਕਿਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ, ਸਿੱਖ, ਈਸਾਈ ਦੀ ਵੰਡ ਮੁਲਕ ਦੇ ਦੁਸਮਨਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ । ਅਸੀਂ 'ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੇ ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ ਦੀ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਛਾ ਲੱਸੀ' ਲਈ ਲੜਦੇ ਮਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਚਾਲਾਕ ਲੋਕ ਮੱਖਣ ਉਡਾਦੇ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤੰਗ-ਵੰਡਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਇਕ ਹੋ ਜਾਓ । ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗਲੀ ਮਹੱਲੇ ਦੀਆਂ ਅਨਪੜ੍ਹ ਥੈਣਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਓ । ਬੇਰਜਗਾਰਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰੋ, ਡਿਗਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ । ਰੋਂਦਿਆਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਬੰਨ੍ਹਾਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮਲੀ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਸੋਚੋ । ਚੰਗੀ ਥੈਣ ! ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਜਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੇਖ, ਗਲੀ ਮਹੱਲ, ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ, ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀਆਂ ਕਿੱਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵਿਗੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ । ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਰ ਕੀ ' ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਜਾ ਮਾਮੂਲੀ ਨਾ ਸਮਝੋ । ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਤੇ ਇਕ ਨੌਕ ਪਤਨੀ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ।

12 ਨੌਕਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਨੌਕਰ ਰਖਣ ਦੀ ਸਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਐਨਾ ਵੱਧ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨੌਕਰ ਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਲੁਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ (ਸੁਖ) ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਦੀ ਕਦੀ ਨੌਕਰ ਦੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਭੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁਘੜ ਸਿਆਣੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮੰਜੀ ਬਲੇ ਅਠਿਆਨੀ ਰੁਪਿਆ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਸੁਟ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਝਾੜੂ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਨੌਕਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈਮਾਨਦਾਰ ਨੌਕਰ ਮਾਲਕਾਣ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਫੜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਬੇਈਮਾਨ ਛੁਪਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਕੜ ਇਕ ਦਿਨ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਨੌਕਰਿਓਂ ਜਵਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਤੀਵੀਆਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨੌਕਰ ਰੁਖੀ ਬੋਹੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮੀਨਪੁਣੇ ਅਤੇ ਭੈੜੀ ਖਸਲਤ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਐਸੀਆਂ ਹੀ ਤੀਵੀਆਂ ਦੇ ਨੌਕਰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਫਲ, ਮਠਿਆਈ, ਮੇਵਾ ਆਦਿਕ ਵਿਚੋਂ ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦੇ ਬਿਨ ਮੰਗੇ ਤਰੱਕੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਉਪਰ ਭੀ ਕਈ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੌਕਰ ਕਦੀ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਕਦੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਹ ਤੁਹਾਡੇ ਧਨ, ਦੌਲਤ, ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਇਕਬਾਲ ਉਪਰ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬੀਮਾਰ ਨੌਕਰ ਦੀ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਵਾਗ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਦੁੱਧ ਦਾ ਖਰਚ ਆਪਣੇ ਪਲਿਓਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰਸਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੀਸਾਂ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਦੁਣੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਾਈ ਬਾਪ ਸਮਝੇਗਾ ਤੇ ਆਪ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਾਣ ਕੇ ਕਰੇਗਾ, ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ

ਕਰੇਗਾ । ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪ ਦੇ ਜਰਾ ਜਿੰਨੇ ਇਸਾਰੇ ਉਪਰ ਜਾਨ ਤਕ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਪੱਖਰ ਦਿਲ ਮਾਲਕ ਦਾ ਨੌਕਰ ਢੱਠੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੂਣੇ ਚਿਰ ਵਿਚ ਕਰੇਗਾ, ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਰਾਣੇ ਵੀ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਆਢ ਗੁਆਢ ਵਿਚ ਨਿਦਿਆ ਕਰੇਗਾ, ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਭੇਤ ਬਾਹਰ ਦੱਸ ਕੇ ਖਸ ਹਵੇਗਾ । ਚੇਤ ਰਖੋ ਸੇਖ ਸਾਅਦੀ ਨੇ ਜੋ ਕਿਹਾ ਹੈ—“ਮਜ਼ਦੂਰੇ ਖਸ ਦਿਲ ਕੁਨਦ ਕਾਰ ਬੇਸ ।” ਅਰਥਾਤ—ਮਜ਼ਦੂਰ ਜਾਂ ਨੌਕਰ ਨੂੰ ਖਸ ਰਖੋ, ਉਹ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਕਰੇਗਾ ।

ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨੌਕਰ ‘ਤੇ ਸਖਤੀ ਕਰਨਾ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਜੇ ਨੌਕਰ ਪਿਆਰ ਦਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਚੋਰ ਤੇ ਸੁਸਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇ, ਤਦ ਮਹੀਨੇ ਪੰਦਰ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀ ਚੰਗੀ ਡਾਂਟ ਡਪਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਮਗਰੋਂ, ਫੇਰ ਉਹੋ ਨਰਮੀ ਤੇ ਮਿਹਰਬਾਨੀ । ਪਰੰਤੂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਝਿੜਕਣਾ ਤੇ ਘੂਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਹੈ, ਨੇਕ ਖਸਲਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਨੌਕਰਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਯਾਦ ਆ ਗਈ । ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਲਣ ਗਿਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਦਬ ਅਦਾਬ ਤੇ ਇੱਜਤ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਸ ਮੰਤ ਵੀ ਜਰੂਰ ਦਿਓ । ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਨੌਕਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਫਾਈ ਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਤੋਂ, ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਗਰੀਬ-ਨਿਵਾਜੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

13. ਦਲਤ, ਅਛੂਤਾਂ ਤੇ ਹਰੀਜਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਤੱਵ

ਇਹ ਕਰਤੱਵ ਭਾਰਤ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਨਾਤਨੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਰੋਗ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਦੇ ਹਿੰਦੂ ਨੀਵੀਂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਘ੍ਰਿਣਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਘੁਮਿਆਰ, ਚਮਿਆਰ, ਤਰਖਾਣ, ਤੇਲੀ, ਲੁਹਾਰ ਆਦਿਕ ਨਾਲ ਛੂਹਣਾ ਵੀ ਪਾਪ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛੇ ਭਲਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਤ ਦੇ ਘੁਮੰਡ ਵਿਚ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਐਬ ਬੁਰਾਈਆਂ ਕਰੋ ਤੇ ਚੰਗੇ ਸਮਝੋ

ਜਾਓ, ਪਰ ਦੂਜੀਆਂ ਜਾਤਾਂ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਸਭ ਕਰਮੀ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ
 ਭਗਤ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਨੀਚ ਸਮਝੇ ਜਾਣ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਭਗਵਾਨ ਦਾ
 ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਹਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਦੀ
 ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਕਿਧਰ ਦੀ ਮਨੁਖਤਾ ਹੈ ? ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ
 ਦਿਲ, ਦਿਗਾਗ, ਆਤਮਾ, ਅੱਖ, ਕੰਨ, ਨੱਕ ਹੱਥ, ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ?
 ਯਾਦ ਰਖੋ, "ਜਾਤ ਕਿਸੇ ਪੁੰਛਣੀ ਨਹੀਂ, ਉਥੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਹਣਗੇ
 ਨਿਬੇੜੇ ।" ਮਦਰਾਸ ਵੱਲ ਤਾਂ ਅਛੂਤਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਕੁਝ ਸੜਕਾਂ ਉਪਰ
 ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਭੀ ਵਰਜਿਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੜਕਾਂ ਉਪਰ ਉਚੀਆਂ
 ਜਾਤਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਹਨ । ਇਹ ਰੋਗ ਦੇਸ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ
 ਅਦਰ ਪਿਛਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪੰਜ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰਤੂ
 ਅੱਜ ਕੱਲ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਅਤੇ ਸਵਾਮੀ ਦਯਾ ਨੰਦ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਸਦਕਾ
 ਹਰ ਥਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਹਾਲਾਤ
 ਸੁਧਰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਸੋ ਜੇ ਕਿਤੇ ਛੋਟੀ ਜਾਤ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਭੈੜਾ ਸਲੂਕ
 ਹੁੰਦਾ ਵੇਖੋ, ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
 ਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਖਾਸ
 ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਸਮਝ ਤੇ ਕੁਸੀਲ ਸਨਾਤਨ ਧਰਮੀ ਹਿੰਦੂ
 ਤੀਵੀਆਂ ਨੇ ਹੀ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਕਰ ਰਖਿਆ ਹੈ । ਦੂਜੀਆਂ
 ਜਾਤਾਂ ਬਰਾਦਰੀਆਂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੈੜਾ ਵਰਤਾਓ ਤੇ
 ਘ੍ਰਿਣਾ ਭਰਿਆ ਵਿਹਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੀਚਪੁਣੇ ਦਾ ਨੰਗਾ ਸਬੂਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ
 ਕਾਰਨ ਹਿੰਦੂ ਤੀਵੀਆਂ ਕੇਵਲ ਆਪ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ 'ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਦਾ
 ਭੰਡਾਰ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ' ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜਰਾਂ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾ
 ਰਿਹਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਲੂਕ ਹੀ ਗਵਾਢੀ ਮਨੁਖੀ ਸਮਾਜ ਨਾਲ
 ਅਯੋਗ ਤੇ ਭੈੜਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਿਟੀ ਕਦਰ ਪਵੇਗੀ ?

ਸਾਰ

ਕਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਹ ਪਤੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਕ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਕਰਮ
 ਧਰਮ ਪਾਲਕ ਹੈ, ਐਸੀ ਪਤਨੀ ਪਾ ਕੇ ਪਤੀ ਸਸਾਰਕ ਦੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤ
 ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਗਰੀਬੀ ਵਿਚ ਵੀ ਪਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ
 ਨੂੰ ਬਾਦਸਾਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ।

ਸੁਸੀਲਤਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕ ਚਮਕਦਾ ਹੀਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਨੇਰੀ ਰਾਤ ਵਿਚ ਘਰ ਨੂੰ ਜਗਮਗਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮਿਠੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਚਸਮਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਿਆਸਿਆਂ ਦੀ ਪਿਆਸ ਮਿਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਾਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਸੋਨਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਉਡਣ ਖਟੋਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸਰਗ ਲੋਕ ਦੀ ਸੈਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

.....

‘ਹੁਸਨ’ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਜਾਦੂ ਹੈ, ‘ਸੁਸੀਲਤਾ’ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੈ, ‘ਸਰਮ ਕਰਮ’ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਭੂਸ਼ਣ, ‘ਪ੍ਰੀਤ’ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਆਤਮਾ, ‘ਦਇਆ’ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸੁਭਾਉ, ‘ਨਿਮ੍ਰਤਾ’ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਾਨ ਅਤੇ ‘ਕਰਤਵ’ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਹੈ।

.....



ਪਰ
ਹੈ। ਪ
ਇਕ ਇ
ਮਹਾਰਾਜ

ਪਰ
ਅਥਵਾ।
ਉਹ ਹਰ
ਦੇਖਦੇ ਹ
ਸਚੀ ਹਾ
ਪਤ
ਘਿਉ ਤੇ
ਜਦ ਤਕ
ਦਾ ਆਨ
ਪ੍ਰਕਾਰ
ਮਿਲਦੀ,
ਸਕਦੇ।

ਸੱਤਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਵੀ ਪ੍ਰੇਮ-ਰੂਪ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਗੱਲ ਤੋਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :-

“ਜਿਨਿ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪੁਰੂ ਪਾਯੋ ॥”

ਪਰੰਤੂ ਲੋਕ ਸਦਾਚਾਰ ਤੋਂ ਇਸ ਕਦਰ ਗਿਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੀਤ ਅਬਵਾ ਪਿਆਰ ਦੇ ਸਬਦ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਹਰ ‘ਪਿਆਰ’ ਦੀ ਗੱਲ ਅਦਰ ‘ਵਿਸ਼ੇ ਵਾਸਨਾ’ ਤੇ ਕ੍ਰਿਸਟਾਚਾਰ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਹਲਾਂਕਿ ‘ਪਿਆਰ’ ਦਿਲ ਦੀ ਇਕ ਨਿਹਾਇਤ ਉੱਚੀ ਤੇ ਸੁਚੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਦਾ ਇਕ ਰਿਸ਼ਤ ਵਿਚ ਬੱਝ ਜਾਣਾ ਐਸਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਘਿਉ ਤੇ ਆਟੇ ਦਾ ਮਿਲਾਪ। ਪਰ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਘਿਉ ਤੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਜਦ ਤਕ ਖੰਡ ਨਾ ਮਿਲਾਈ ਜਾਏ ਕਤਾਹ ਪ੍ਰਸਾਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਿਠਾਈ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਵੀ ਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਏਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਵਿਚ ਜਦ ਤਕ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ‘ਸਾਦੀ’ ਖਾਨਾ ਅਬਾਦੀ ਨਹੀਂ ਆਖ ਸਕਦੇ। ਸਾਦੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਨੰਦ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਚਾਸਨੀ ਦੇ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਛੱਡ ਕੇ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ

ਬੀਵੀ (ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ) ਨੂੰ ਪੁਰਨ ਸਮਝਣਾ ਐਸਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਕਤਾਹ ਪ੍ਰਸਾਦ, ਅਥਵਾ ਖੁਸਬੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੁੱਲ ।

ਜਨਮ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਪਰਯੰਤ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਬੱਚੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਦਰਿਆ ਵਗਾ ਦਿੱਤਾ, ਫੇਰ ਜਦ ਬੱਚੀ ਕੁਝ ਕੁਝ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਮਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਉਹ ਕੁਝ ਵੱਡੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਆਪਣੇ ਭੈਣ ਕਰਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇ ਖੇਡਣ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਚੌਦਾ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਜਨਾਨਾ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਵੀਨ ਰਸ-ਭਿੰਨੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਹਕਦਾਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ । ਪਿਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੀ, ਉਹ ਤਾਂ 'ਐਵਾਂ' ਹੀ ਸੀ, ਉਹ ਸਬੰਧ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਬ੍ਰਿਛ ਦੇ ਕੇਵਲ ਪੱਤੇ ਹੀ ਸਨ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ-ਫਲ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਜਵਾਨੀ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਟਹਿਣੀ ਨੂੰ ਹੁਣ ਪਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ, ਜਦੋਂ ਸਾਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਏ, ਪਤੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਏ, ਤਾਂ 'ਪਿਆਰ' ਦਾ ਉਹ ਅਦੁਤੀ ਫਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖੁੰਜਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਸਭਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਪਤੀ ਦੀ ਛੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਪਤੀ ਵੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਹਾ ਚੰਬਕ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਵਹੁਟੀ ਰਾਣੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬਥੇਰਾ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ "ਹੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਅਦੁਤੀ ਰਸ-ਭਿੰਨੇ ਫਲ ! ਏਡਾ ਉਤਾਵਲਾ ਨਾ ਹੋ, ਮੈਂ ਵੀ, ਮੈਂ ਵੀ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ 'ਇਹਨਾਂ' ਦਾ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਭਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ।" ਪਰ ਵਿਚਾਰੀ ਦੀ ਮਨੋ ਕਣ ?

ਵਹੁਟੀ ਰਾਣੀ ਜਦੋਂ ਪਰ ਹਟ ਕੇ, ਸਰਮ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਪਾਈ, ਦੂਰ ਹੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰਤ ਪਤੀ ਦਵ ਨਤੇ ਨਤੇ ਦਕਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵਹੁਟੀ ਦਾ ਕਾਲਜਾ ਧਕ ਧਕ ਵਜਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਏ । ਪਤੀ

ਦੀ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਸੁਣ ਕੇ ਕੁਝ ਸਰੂਰ ਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਏ । ਜਦ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਵੇਖਦੀ ਏ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਖੁੰਜ ਵਿਚ ਦਿਲ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਇਵੇਂ ਹੀ ਹਰ ਦਿਨ ਤਿਉਹਾਰ ਦਾ ਦਿਨ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਰਾਤ ਦੀਵਾਲੀ ਦੀ ਰਾਤ ਬਣ ਕੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਹਾਸ ਬਿਲਾਸ ਵਿਚ ਲੰਘਦੇ ਗਏ ।

ਪਤੀ ਦਾ ਦਿਲ ਪਤਨੀ ਉਪਰ ਕੁਰਬਾਨ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਪਤੀ ਉਪਰੋਂ ਘੋਲੀ, ਦੋਵੇਂ ਸਮਝਦਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਿਲ ਬੈਠਦਿਆਂ ਹੀ, ਪਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਅੰਗ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਜੇਹੀ ਦੌੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਅੰਦਰ ਇੱਛਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣ । ਕੁਝ ਚਿਰ ਤਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਾਂਦਾ, ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ, ਜੋ ਪਵਿੱਤਰ ਸਾਦੀ ਦਾ ਅੰਸ ਹੈ, ਭੜਕ ਉਠਦੀ ਹੈ (Passion is an accompaniment of love) ਉਹ ਸਚਮੁਚ ਇਕ ਜਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸਾ ਆਨੰਦ ਤੇ ਲੁਤਫ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕੇਵਲ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰ ਰਖਿਆ ਹੈ । (ਨਾਜਾਇਜ਼ ਯਾਰੀਆਂ ਤੇ ਦੁਰਾਚਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕਿਣਕਾ ਵੀ ਪਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਥੇ ਜੋ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਦ ਹਨ (illusion of passion) ਵਿਸ਼ੇ ਵਾਸਨਾ ਦੀ ਮ੍ਰਿਗ-ਤ੍ਰਿਸਨਾ, ਪਰਛਾਈਂ ।

ਜੋ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥੀ ਵਿਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਸਚਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁੰਜਾਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਫੁੱਲ ਉਹੋ ਵਾਸਨਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਾਸਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਸਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਉਹੋ ਹੀ ਲੋਕ ਸਾਰੀ ਆਯੂ ਭਰ ਸਚਾ ਸੁਖ ਮਾਣਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਚਾ ਪ੍ਰੇਮ ਇਕ ਆਤਮਿਕ ਗੁਣ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਪ੍ਰੇਮ ਅੰਦਰ ਆਤਮਿਕ ਛਹ (ਰੂਹਾਨੀਅਤ) ਤਦੋਂ ਤਕ ਹੀ ਵਿਆਪਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਚਾਦਰ ਬੇਦਾਗ ਨੇ ਉਜਲੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ

ਵਿਸੇ ਵਾਸਨਾ ਅਥਵਾ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਵਾਸਤੇ ਸੰਜਮ ਦੁਵਾਰਾ ਟਾਲੀ ਰਖਣ ਦੇ ਆਦਿ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਯਾਦ ਰਖੋ ! ਪ੍ਰੇਮ ਇਕ ਉੱਚੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਗੁਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ । ਇਹ ਸਦਾਚਾਰ ਤੇ ਸਾਊਪਣੇ ਦਾ ਰੋਸ਼ਨ-ਮੁਨਾਰਾ ਏ । ਸੱਚੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਗੁਣ ਦੀ ਸਾਨ ਏਸੇ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਚਿਤਵਨਾ ਫੁਰੇ ਅਤੇ ਨਾ ਉਸ ਦੀ ਅਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ।

ਪ੍ਰੇਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਦਾਤ ਹੈ । ਗਰੀਬ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਲਹੁ ਪਾਣੀ ਇਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਹਾੜ ਕਟਦਾ ਹੈ, ਜੰਗਲ ਚੀਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਦੀਆਂ ਭੁਜਾਂ ਨੂੰ ਬਲ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ । “ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ।” ਕਲਰਕ ਦਿਨ ਭਰ ਕਲਮ ਘਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਫਸਰ ਦੀ ਭਾਤ ਫਿਟਕਾਰ ਸਹਾਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਹਿਨ ਸਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਬਰਕਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ । “ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ !” ਅਮੀਰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਗਿਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਦਿਲ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । “ਕਿਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਅੰਦਰ ।” ਫੌਜ ਦਾ ਜਰਨੈਲ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਾਛੜ ਅੰਦਰ ਵਧਦਾ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਹੌਸਲੇ ‘ਤੇ ਕਿਸ ਭਰੋਸੇ ਉਪਰ ’ ਇਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਤਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਕਿਉਂ ” “ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਇਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ।” ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜੁ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਆ ਜਾਏ । ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਉਸ ਦੀ ਵਿਜੈ ਵਾਸਤੇ ਅਰਦਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਵਿਆਕਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ’ ਫੇਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰਖੇਗਾ ” ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਆਪਣੀ ਪੁਜਾ ਵਿਚ, ਗੁੱਬੀ ਪਾਠ ਵਿਚ, ਮੋਲਵੀ ਆਪਣੀ ਤਲਾਵਤ (ਕਰਾਨ) ਵਿਚ, ਸਾਣੀਆਂ ਚੱਕਤੀ ਦੇ ਤੌਲ ਵਿਚ, ਘੁਮਿਆਰ ਆਪਣੇ ਚੱਕ ਦੇ ਫਰ ਵਿਚ, ਸਭ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿਤ ਕਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਚਕਰ ਵਿਚ ਹੈ ।” ਲਹਾਰ ਹਥੜਾ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਰਖਾਣ ਦਾ ਤੋਸਾ ਸਕ ਲਾਹ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸਾਨ ਦਾ ਹੱਥ ਹਲ ਦੀ ਹੱਥੀ ਉੱਤੇ ਹੈ ਪਰ ਦਿਲ ਕਿੱਥੇ ਫਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ” ਕਿਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਪੇਚ ਵਿਚ ।”

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਕੀ. ਪ੍ਰੇਮ ! ਪ੍ਰੇਮ !! ਪ੍ਰੇਮ !!! ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਤਰ ਤਾਜਗੀ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰੇਮ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਕਾਰਨ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ

ਪ੍ਰੇਮ : ਪ੍ਰੇਮ ਅੰਜ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਉਠ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਓ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਉਠ ਜਾਣ। ਇਹੋ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਹੋਰ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾਤਾਰ ਪਾਸੋਂ ਵੱਲ ਝਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸਭ ਜਤ ਚੇਤਨ ਵਿਚ ਉਸੇ ਭਰਵਾਨ ਦਾ ਹੀ ਸਭ ਚਮਤਕਾਰ ਭਾਸਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮੈਂ ਮਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਖ਼ਸ਼ੇਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਭਾਗ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜੀਵਨੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਰੂਪ ਹੈ, ਇਕ ਅਗਰੇਜ਼ ਕਵੀ ਨੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ-

Love is of man's life a Part.

This woman's Whole existence.

ਅਰਥਾਤ ਪ੍ਰੇਮ ਮਰਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਅੰਸ ਹੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਹੈ।

ਮਜ਼ਦੂਰ, ਦਫਤਰ ਦਾ ਬਾਬੂ, ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ, ਫੌਜ ਦਾ ਜਰਨੈਲ, ਪੰਡਿਤ, ਮੁੱਲਾਂ, ਹਟਵਾਣੀਆਂ, ਘੁਮਿਆਰ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਪਿਛੇ ਨਾਂ ਲੈ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਖ ਮਾਤ੍ਰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਡੋਰੀ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਭੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕਾਫੀ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਧੰਦਿਆਂ ਤੇ ਰਜਗਾਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਲਝਾਉਣ ਵਿਚ ਲਗਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ : ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਮਰਦਾਂ ਵਾਂਗ ਨਿੱਤ ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਗਰਕ ਹੋਏ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਾਸਤੇ ਨਿੱਤ ਨਵੇਂ ਸੂਰਜ, ਉਹੋ ਹੀ ਰਣੀ ਭਾਜੀ, ਉਹੋ ਹੀ ਬਚਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ, ਉਹੋ ਹੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਲਾਈ, ਉਹੋ ਹੀ ਚੌਕਾ ਭਾਡਾ, ਉਹੋ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਮਸੀਨ, ਸਭ ਹੱਥੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਰੁਝੇਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਿਨ ਰਾਤ ਪਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਦੀ ਹੈ- 'ਹੱਥ ਕਾਰ ਵੱਲ, ਦਿਲ ਯਾਰ ਵੱਲ।'

ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਮਾਲਾ ਜਪਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਫੁਰਸਤ ਮਿਲੀ ਅਥਵਾ ਕਦੇ ਮੇਰੇ

ਪਸ ਨ ਉਬਾਲਾ ਦਿਤਾ ਤਦ ਮਨੁ ਯਾਦ ਕਰ ਲਿਆ । ਇਹ ਤਾ ਬਰਬਰੀ ਦੀ ਮਹਬਤ ਨਹੀ ਤੇ ਜਦ ਤਕ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਾਮ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ।

ਉਲਫਤ ਕਾ ਤਬ ਮਜਾ ਹੋ ਕਿ ਵਹ ਭੀ ਹੋ ਬਕਰਾਰ ।

ਦਨੇ ਤਰਫ ਹੋ ਆਗ ਬਰਾਬਰ ਲਗੀ ਹੁਈ ।

ਫਿਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਤੀ ਪਾਸ ਅਸੇ ਵੱਲੇ ਜਾ ਬੈਠਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਝਮੇਲੇ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਤਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਰਿਹਾ ਸਿਹਾ ਹੋਸਲਾ ਵੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਟ ਫਟ ਕੇ ਰੋਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਪਤੀ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀ ।" ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪੰਡ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਤੀ ਵਿਚਾਰੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ । ਸੋ ਪਤੀ ਜਦੋਂ ਸਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਸਮਝਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਂਦੇ ਹੋਂਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਜਵਾਲਾ-ਮੁਖੀ ਪਹਾੜ ਫਟ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਜਾਰ ਜਾਰ ਰੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ।

ਪਤੀ ਪਹਿਲ ਤਾਂ ਹੋਰਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰਤੂ ਫੇਰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਕਲ-ਪਨ ਉਤ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਅਖਤਿਆਰ ਹਾਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਗਲ ਵਿਚ ਬਾਂਹਾਂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਏ, ਫੇਰ ਪਿਆਰ ਦਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੀਆਂ ਦੇਂਦਾ ਏ ਕਿ "ਤੂੰ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝ ਬੈਠੀ ਏਂ ਕਿ ਤੇਰਾ ਪਤੀ ਤਨੁ ਪਿਆਰਦਾ ਨਹੀ, ਇਹ ਤੇਰੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਹੀ ਫਰਕ ਹੈ । ਪਤਨੀ ਵਾਸਤ ਪਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਜਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਿਸ ਹੋਰ ਰੂਪ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਤੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਵੱਧ, ਇਹ ਸਦਾ ਇਕਸਾਰ ਤੇ ਸੋ 'ਚੋਂ ਸੋ ਪੈਸੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।" (ਭੈਤਿਆਂ ਮੰਦਿਆਂ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਗਲ ਛੱਡ ਦਿਓ)

ਪਤੀ ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਧੰਦਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘਰੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਪਿਆਰ ਜਮਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਮੇਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਕਰਪੂਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਦਗ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਰਦ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਸਦਾ, ਉਹ ਕਰਨੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ

ਵਿਚ ਵਸਦੇ ਹਨ । ਪਤਾ ਰਵੇ ਕਿ ਹਰ ਉਹ ਵਸਤੂ ਜੋ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਮੁੱਲ ਲੈ ਆਵਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਖੀ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਸਿਫਤ ਜੋ ਉਹ ਪਤਨੀ ਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਾਬਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਬੂਤ ਹਨ । ਮਰਦ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਰੁਮਜ਼ਾ ਤੇ ਨੈਕਲਸ ਬਣਾ ਕੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਟਕਾ ਰਖਦੇ । ਸਗੋਂ ਪੁਰਮੀ ਮਰਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਜਾਹਿਰਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਪ੍ਰੇਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਬਾਬਤ ਕਦੇ ਕੁਲੇਖਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਨਿਸਚੈ ਕਰਕੇ ਜਾਣੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਉਤਰ ਪਤੀ ਦੇਵ ਪ੍ਰੇਮ-ਪੁਜਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਦੇਵੇਗਾ ।

ਪਿਆਰ ਦਾ ਭਿਆਨਕ ਅੰਤ

ਹਾ ! ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਨੁਕਸ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋਰ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

1 ਕਈ ਪਤੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਇਕ ਪਵਿੱਤਰ ਸੰਬੰਧ ਹੈ । ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਵਿਸੇ ਵਾਸਨਾ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਮ-ਵਾਸਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਂ ਤੇ ਉਹ ਆਪੋ ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਹਰ ਰਾਤ ਇਸ ਭੋਗ ਖੇਡ ਵਿਚ ਹੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਵਿਸੇ ਵਾਸਨਾ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ।

ਮੈਂ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਲਿਖ ਆਇਆ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਅਕਰ ਸ਼ਾਮਾਨੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਸਤਾਨ-ਉਪਜਾਊ ਅਗਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਿਨਾ ਜੇਹਾਂ ਦੇ ਅਗਾਂ ਵਿਚ ਵਧ ਸਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਜਸ ਵੀ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਹਰ ਰਾਤ ਅਥਵਾ ਹਰ ਚੌਥੀ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਗਪਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਕਾਵਿਕ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਵੀ ਕਮਜ਼ਰੀ ਆ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਤਰ ਤਾਜਾ (ਹਰਾ ਭਰਾ) ਦਖਨਾ ਚਾਹਦੇ

ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸੇ ਭੋਗ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਅਥਵਾ ਦੋ ਵਾਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮੁਹੱਬਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਦ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਘਰੋਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰੰਸਾਨੀਆ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵਿਆ ਨੂੰ ਮੁੱਲ ਲੈਣਾ ਹੈ ।

"Take care that while grasping the rose of pleasure, you don't hurt yourself with the sharp thorn of regret."

ਭਾਵ-ਖਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਫੁੱਲ ਤੋੜਨ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਸਚਾਤਾਪ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਕੀਡਿਆਂ ਨਾਲ ਘਾਇਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ !

2 ਵਿਆਹ ਦੇ ਦੋ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਬਾਲ-ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਅਰੋਗ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਠਾਠਾ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਪਤਾ ਹੈ ? ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਜੇ ਅਧਿਕ ਵਿਸੇ ਭੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ, ਤਦ ਕੀ ਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਅਮਲਾ ਦਾ ਫਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਤਾਨ ਨਿਰਬਲ, ਰੋਗੀ ਤੇ ਕੁਰੂਪ ਪੈਂਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਈਸਾਈ ਧਰਮ ਦੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਗ੍ਰੰਥ ਅੰਜੀਲ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ-

'The fathers have eaten sour grapes and the children's teeth are set on edge.'

ਅਰਥ-ਖੱਟੇ ਅੰਗੂਰ ਤਾਂ ਖਾਧੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ, ਪਰ ਦੰਦ ਖੱਟੇ ਹੋ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨਪਚ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਟੱਟੀ, ਕੈ, ਚੀਕ-ਚਿਹਾੜਾ, ਦਾਰੂ, ਦਵਾ । ਪਤਨੀ ਪਤੀ ਨੂੰ ਝਈਆ ਲੈ ਲੈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਇਸ ਬਲਾ ਵਿਚ ਫਸ ਗਈ ਤੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਝਾੜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਮਬਖ਼ਤ ਨੇ ਐਸਾ ਬੱਚਾ ਜਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੋਂ ਘਰ ਆਇਆ, ਨਾ ਦਿਨੇ ਚੈਨ ਹੈ ਨਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਿਤ ਨਿਤ ਦੀ ਬੈਹ-ਬੈਹ ਨਾਲ, ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ

ਜਰਜਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

3 ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੰਗ-ਬਿਲਾਸ ਲਈ ਛੇਤੀ ਰਜਾਮਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ । ਇਕੱਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਪਸ਼ੂ ਤੇ ਪੰਛੀ 'ਮਾਦਾ' ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਬੂਤਰ ਆਪਣੀ ਕਬੂਤਰੀ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਾ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਸਾਨ ਨਾਲ ਗਟਕੁੰ-ਗਟਕੁੰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਜਾ । ਕਬੂਤਰੀ ਉਡ ਕੇ ਪਰੇ ਹੋ ਬੈਠਦੀ ਹੈ, ਕਬੂਤਰ ਫੇਰ ਮਗਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਬੂਤਰੀ ਟਪੱਸਣ ਮਾਰ ਕੇ ਹੋਰ ਪਰ ਹੋ ਉਡਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਹੀ ਚੋਹਲ ਮੋਹਲ ਵਿਚ ਜਦ ਕਬੂਤਰ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਏ ਤਾਂ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਚੋਗਾ ਚਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਏ । ਕਬੂਤਰੀ ਉਸ ਦੀ ਵਾਸਨਾ ਨੂੰ ਫੇਰ ਉਭਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਢਕ ਬਹਿੰਦੀ ਏ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੰਝਾ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿਚਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਕਬੂਤਰ ਉਸ ਦੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਬੂਤਰੀ ਦੀਆਂ ਫੇਰ ਉਹ ਹੀ ਅਦਾਵਾਂ । ਪਰਤੂ ਥੋੜੀ ਹੋਰ ਛੁੱਤਾ ਛੁੱਤੀ ਦੇ ਮਗਰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਪ ਕਬੂਤਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਏ । ਇਹ ਹੀ ਹਾਲ ਪਤਨੀ ਦਾ ਪਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਹੇ ਹਯਾ (Mourning) ਸਮਝ ਚਾਹੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਸਮਝੋ, ਚਾਹੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਮਝ ਅਥਵਾ ਇਸ ਦੀ ਕੋਮਲ ਨਠੋਲੀ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਦੀ ਇੰਝ ਹੀ ਹੈ । ਜੇ ਤਾਂ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਦੇ ਇਸ ਕੋਮਲ ਗਣ ਦੀ ਕਦਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਹ ਨਕਰ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਭੀ ਵਧ ਮਿਠੀ ਤੇ ਪਿਆਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਬਰ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਫਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜੇ ਪਤੀ ਬੇ-ਹੌਸਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਮਿਠ ਮਖਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਾਮਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਬਰਦਸਤੀ 'ਤੇ ਓਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਲਈ ਚਗੀਆਂ ਨਹੀਂ । ਪਹਿਲ ਤਾਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਇਸ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਗਣ ਚਾਹੇ ਕਿਨਾ ਹੀ ਚਗਾ ਹੋਵੇ ਹਦੇਂ ਨਾਪ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਅਦਰ ਉਹ ਸਦਰਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਉਹ

ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰਸਾਉਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।

4 ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉਪਰ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਇਤਬਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਚਾਲ ਚਲਣ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉਪਰ ਸ਼ਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਡੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ । ਜੇ ਸ਼ਕ ਨਿਰਮੁਲ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਹੇ ਪਤੀ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਪਤਨੀ, ਸਚਾਈ ਦੇ ਹਝੂਆ ਦੀ ਸਾਖੀ ਦੇ ਕੇ ਦੂਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਦਾਲ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਾਲਾ ਕਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਛਲੀ ਝੁੱਲ ਲਈ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਬਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਲਈ ਸੁਧ ਪਵਿੱਤਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

5 ਪਤੀ ਅਥਵਾ ਪਤਨੀ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦੇ ਬੜਬੋਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚਿਤਚਿਤਾ ਸੁਕਾਅ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਥਵਾ ਹਰ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਖ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਸਖਤ ਠੋਕਰ ਵਜਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਦ ਅੰਬਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾਓ ਨਾ । ਹਰ ਗੱਲ ਖਿੱਤੇ ਮੁਖੜੇ ਸੁਣੋ ਤੇ ਲਫਜ਼ ਲਫਜ਼ 'ਤੇ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤਹਾਡੀ ਹੱਤਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਵੈਰਨ ਹੈ ।

ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਖਬਤ ਤੇ ਔਗੁਣ ਹੈ । ਪ੍ਰੇਮ ਦਿਲ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ । ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਰਿਆਸਤ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਕਦੀ ਨਾ ਦਿਓ । ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਲੀਲ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਦੀਆਂ ਰਗੜਾਂ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਨ ਕਿਉਂਕਿ ਦਲੀਲ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਉਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਖਰੀ ਪੁਰਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਭੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਉਪਰ ਖੋਟੀ ਸਿਧ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਏ । ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਲਓ ਮੈਂ 4 ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਚੱਕਰ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਸਾਰੀ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਧਰੀ ਦੀ ਧਰੀ ਰਹਿ ਜਾਏਗੀ ।

- 1 ਦਿਲ ਕੀ ਬਸਤੀ ਅਜੀਬ ਬਸਤੀ ਹੈ, ਲੁਟਨੇ ਵਾਲੇ ਕੋ ਤਰੱਸਤੀ ਹੈ ।
- 2 ਵੋਹ ਮਜਾ ਦੀਆ ਤਤਪ ਨੇ, ਯਹੀ ਆਰਜੂ ਹੈ ਯਾ ਰੱਬ ।
- ਮੇਰੇ ਦੋਨੇ ਪਹਿਲੂਓ ਮੇਂ, ਦਿਲੇ ਬੇ-ਕਰਾਰ ਹੋਤਾ ।

- 3 ਉਨ ਮਰੀਜੋਂ ਮੇਂ, ਮਿਰੇ ਈਸਾ ਨ ਰਖਾ ਹੈ ਮਝੇ ।
ਜਿਨ ਕੇ ਹਕ ਮੇਂ, ਦਰਦ ਅਛਾ ਹੈ ਦਵਾ ਅਛੀ ਨਹੀਂ ।
- 4 ਮੇਰੀ ਖਾਕ ਤਕ ਲਹਦ ਮੇਂ, ਨਾ ਰਹੀ ਅਮੀਰ ਬਾਕੀ ।
ਉਨਹੋਂ ਮਰਨ ਹੀ ਕਾ, ਅਬ ਤਕ ਨਹੀਂ ਏਤਬਾਰ ਹੋਤਾ ।

ਦਿਮਾਗ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝ ਸਕੇਗਾ । ਉਹ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੀ ਕਹੇਗਾ ਕਿ "ਅਮੀਰ ਬੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ । ਜਦ ਅਮੀਰ ਨੇ ਇਹ ਸੋਅਰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਜੀ-ਬਾਜੀ ਨੌ-ਬਰ-ਨੌ ਸੀ । ਖਾਕ ਆਖਦਾ ਮਿਟੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਕਿਧਰੇ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਬਰ ਦੀ ਸਕਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੀ ਸੀ ।" ਪਰਤੂ ਇਕ ਦਿਲ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਮਨਖ ਕਹੇਗਾ, ਕਿ ਅਮੀਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਮਿਕਾ ਦੇ ਅੰਤ ਆਪਣੇ ਮਰ ਮਿਟਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੀ ਪਰਮ-ਰਸ-ਤਿਨੀ ਦਸਾ ਨ ਆਜਿਹੇ ਸਬਦਾਂ ਵਿਚ ਉਲੀਕਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਸਣ ਕੇ ਪਥਰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਪਥਰ ਦਿਲ ਸਜਣੀ ਨੂੰ ਮੌਮ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਹਨ । ਕਣ ਜੀ ! ਪਰੇਮ ਦੀ ਤਾਂ ਗੱਲ ਹੀ ਨਿਰਾਲੀ ਹੈ, ਸਿਆਣਪਾਂ ਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਧੂੜ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਅਪਤ ਸਕਦੀਆਂ । ਸਿਆਣਪ ਆਖਦੀ ਏ- "ਮੇਰੀ ਦਲੀਲ ਦਾ ਤੇਰੇ ਪਾਸ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ, ਸ ਮੈਂ ਜਿਤ ਗਈ, ਤਨੂੰ ਮੇਰੀ ਲੱਤ ਹੇਠ ਦੀ ਲੰਘਣਾ ਪਵੇਗਾ ।" ਪਰੇਮ ਕਹਿਦਾ ਏ- "ਲੈ ਫੜ ! ਮੈਂ ਹਾਰਿਆ ਤੂੰ ਜਿਤੀ, ਹਣ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਗਲਵੱਕਤੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾ !" ਸੋ ਦਲੀਲ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਉਪਰ ਕੱਸ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਨਿਰਾਦਰੀ ਨਾ ਕਰ । ਕੀ ਪਤਾ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੇ ਕਿਨੇ ਕ ਪਰੇਮ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੋ ਕੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਏ ਜਾਂ ਕਹੀ ਏ । ਬਦ ਬਦੀ ਦੀਆਂ ਨਕਤਾਚੀਨੀਆਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਲੀ ਨੂੰ ਨਾ ਮੁਰਝਾਓ । ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ਕਿ ਉਹ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਇਹ ਹੀ ਵਰਤਾਓ ਕਰੇ ।

6 ਪਤਨੀ ਵਾਸਤ ਅਤਿਅਤ ਜਰੂਰੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਸਾਕਾ ਸਬਧੀਆਂ ਤੇ ਦਸਤਾ ਮਿਤਰਾਂ ਬਲਕਿ ਕਿਸ ਦੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਹੇ ਤੇ ਕਈ ਅਜਿਹਾ ਉੱਤਰ ਨਾ ਦੇਵੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰਧ ਕਈ ਸਿਕਾਇਤ, ਕਈ ਰਾਸਤਾਖੀ ਜਾਂ ਕਈ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਜਾਂ ਬੁ ਆ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ । ਕਈ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਵ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰਿਆ ਹੋਣ 'ਚ ਜਾਂ ਵੱਖਰਿਆ ਕਰਕੇ ਕਰੇ ।

ਜਬਾਨ ਦੀ ਕਤਰਨੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖ । ਇਸੇ ਇਕ ਹਦਾਇਤ ਦੀ
 ਦਿਲਪਤਾ ਲੱਖਾ ਘਜਾਣਿਆ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਾਬਤ ਹੋਈ । ਇਸ
 ਨੂੰ ਨਿਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸਮਝ । ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੇਇਜ਼ਤੀ
 ਤੇ ਨਿਰਾਦਰੀ ਹਰ ਹੋਰੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਤੇ ਜਿਥੇ ਉਸ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਵਿਚ
 ਫਰਕ ਆਇਆ, ਉਸ ਦੇ ਪਰੇਮ ਪਿਆਰ ਦੇ ਠਾਠਾ ਮਾਰਦੇ ਦਰਿਆ ਦਾ
 ਬਹੁ ਇਕ ਦਮ ਟੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਦੇ ਐਸਵਰਯੀ
 ਮਹਲਾ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਲਿਜਾਏਗਾ ।

7 ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜੋਰ ਦੇਣਾ
 ਚਾਹਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਪਿਆਰ ਦੀ ਬੜੀ ਹੀ ਵੈਰਨ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਵਿਸੱਈ
 ਜੀਵਨ । ਉਪਰੋਕਤ ਦੋ ਨੁਕਸਾ ਤੋਂ ਛੁਟ ਇਹ ਤੀਜਾ ਨੁਕਸਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਮੂਲੋਂ
 ਹੀ ਉਖਾੜ ਕੇ ਰਖ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਆਸਾ-ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟੀ ਵਿਚ
 ਮਿਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਮੇਰੀ ਮੁਰਾਦ ਬੇ-ਔਲਾਦੀ ਤੋਂ ਹੈ । ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਜਦ
 ਸਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਪਤੀ ਦੂਜੀ
 ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚੋਂ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਨ ਕਰ ਸਕੇ ਅਥਵਾ ਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਸਾਦੀ
 ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਬੰਧੀਆ ਵਲ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਦਿਲ ਵਿਚ
 ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਸਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ
 ਲਿਖਾਂਗਾ, ਕੇਵਲ ਇਹਤਿਆਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦੇਣੀ
 ਚਾਹਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਕੰਗ ਦੀ ਖੁਲੀ ਛੁਟੀ ਦੇ
 ਦਿਉਰੇ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬੁਰਾ ਫਲ ਕੰਗਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਫੇਰ
 ਪਛਤਾਇਆ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਲੱਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ
 ਐਸਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਓ ਕਿ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਪਰੇਮ, ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਬਲ ਤੇ
 ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਬਾਲ ਹੋਵੇ ।



ਅੱਠਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਕੈਸੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ, ਨਗਰ ਨਗਰ ਤੇ ਪਿੰਡ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਕੰਨਿਆਂ ਪਾਠਸਾਲਾ ਤੇ ਜਨਾਨਾ ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਖੁਲ੍ਹ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ, ਗੁਰਮੁਖੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਹਿਸਾਬ, ਇਤਿਹਾਸ, ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਆਦਿ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸਾਢੇ ਛੇ ਵਜੇ ਸਕੂਲ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਛੇ ਵਜੇ ਲੜਕੀ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਛੋਟੀ ਛੋਟੀ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਧੋ, ਉਲਟਾ ਸਿਧਾ ਦਾਤਨ ਜਾਂ ਦੰਦਾਸਾ ਕਰ, ਨਹਾ, ਨ ਨਹਾ, ਨਾਸਤਾ ਕਰ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸੰਭਾਲ, ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਘਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਫਰ ਖਾ ਪੀ ਆਰਾਮ ਕਰ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈ ਬੈਠਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਜੇ ਵਜ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਦੀ ਹੈ, ਏਨੇ ਨੂੰ ਸਧਿਆ ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਾਂ ਨੇ ਰੋਟੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਭੈਣਾਂ ਕਰਾਵਾ ਵਿਚ ਚੁੱਕੇ ਬਿਲੀ ਦੀ, ਸੱਤਾ ਕਰਾਵਾ ਦੀ, ਕਾ ਚਿੱਤੀ ਆਦਿਕ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਏਨੇ ਚਿਰ ਨੂੰ ਮਾਂ ਚੌਕਾ ਭਾਡਾ ਸੰਭਾਲ, ਦੱਧ ਜਮਾ ਬੂਹੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨੁਕਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ-ਸੌਂ ਜਾਓ, ਸੌਂ ਜਾਓ, ਕੁਤੀਓ ! ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਣ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ 'ਤੇ ਔਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਕੂਲੇ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਵੇਰੇ ਫੇਰ ਉਹੋ ਚੱਕਰ । ਉਹੋ ਸਕੂਲ ਤੇ ਉਹੋ ਪ੍ਰਤਾਈ ।

ਜਿਸ ਪੁਰਾਨ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਤਾਂ ਚੰਜ ਆ ਜਾਦਾ ਹੈ
ਜਿਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਉ-
ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਖਾਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਲਿਜ ਦੀ ਪੜ੍ਹੀ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਦ
ਹੈ, ਜਿਸ ਤਾਂ ਹੋਰ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵੱਲ ਨਹੀਂ
ਆਉਂਦਾ। ਜਿਸ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ
ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਹਵ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਕਲਾ ਵਹੁਟੀ ਬਣ ਕੇ ਉਹ
ਕਿਵੇਂ ਅੰਨਾ ਘਰ ਸਜ਼ਾਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ-“ਅਸੀਂ ਨੌਕਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨੌਕਰਾਂ
ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਧੀ ਦਿਆਗੇ, ਸਾਡੀ ਧੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਲੋੜ
ਨਹੀਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲਿਖਣ ਪੜ੍ਹਣ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਅਕ
ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ
ਉਸ ਦੀ ਵਿਦਵਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਮਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਤੇ
ਚੰਗੇ ਵਰ ਘਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।”

ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਝੁੱਠਿਆ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ
ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਡ ਮਾਜ਼ਨੇ ਪਏ, ਜਿਵੇਂ
ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਬਣ 'ਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਵੀ ਹੈ।
“ਇਸ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮਾਣ ਨਾ ਕਰੀਏ।” ਉਂਜ ਵੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ
ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਚਤੁਰ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਔਖੀ ਹੋਵੇਗੀ
ਤੇ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਘਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੀ
ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਾਈ ਗਈ। ਜੇ ਪਤਨੀਆਂ ਆਪ ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣਾ
ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀਆਂ, ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਸੋਈਏ ਅਥਵਾ ਬਾਵਰਚੀ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ
ਕੰਮ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ, ਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਬਣਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੁਘੜਤਾ, ਸੁਚੱਜਤਾ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ
ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਕੀ ਪਕਾਈ 'ਤੇ ਆ ਬੈਠਣ
ਵਾਲੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਆਹ ਮਗਰ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਲੜਕੀ ਦੇ ਜਿਮੇਂ ਕਰ
ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ
ਚੰਜ ਆ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚੋਂ ਜੇ ਕੰਮ
ਵਾਰ ਵਾਰ ਲਘ ਜਾਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ
ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਪਹਿਲ ਘਿਓ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਹਲਦੀ, ਮਿਰਚ,

ਧਨੀਆਂ, ਗਢੇ ਦਾ ਰਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਸਾਲਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਸਬਜ਼ੀ ਪਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਲੂਣ ਤੇ ਫੇਰ ਪਾਣੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਬੜਾ ਜਿਨਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਥ ਉਤਾਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦ ਕਦ ਕਰ ਲਣ ਨਾਲ ਭਾਜੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ । ਦੁੱਧ ਜਮਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ 'ਮਾਂ ਚਾਰ ਝੁਪਕੇ ਜਾਗ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ' । ਮੌਸਮ ਕਦੇ ਠੰਡਾ ਕਦੇ ਗਰਮ, ਦੁੱਧ ਕਦੇ ਬਹੁਤਾ ਠੰਡਾ ਕਦੇ ਬਹੁਤਾ ਤੋੜਾ, ਬਿਨਾਂ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵੀ ਦਹੀਂ ਚਗਾ ਨਹੀਂ ਜਮਦਾ ਤੇ ਦੁੱਧ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਨਾਲੇ ਕੋਈ ਭੀ ਕੰਮ ਜੋ ਦੋ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਮਕਦਾ ਹੋਵੇ ਬਿਨਾਂ ਅਭਿਆਸ ਤਿੰਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੁਕਦਾ ।

ਇਕ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਵਿਦਵਾਨ, ਪਰ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਲੋਂ ਅਨਜਾਣ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਏਨੇ ਕੁ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬੜੀ ਮੁਸਕਿਲ ਨਾਲ ਨਿਭਾਅ ਸਕੇਗੀ, ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਇਕ ਸੁਚੱਜੀ ਤੇ ਸੁਘੜ ਨੂੰ ਡੇਢ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਾਂ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਵ ਕੋਰੀ ਅਨਪੜ੍ਹ ਤੇ ਉਸ ਵਾਸਤੇ 'ਕਾਲਾ ਅਖਰ ਭੈਂਸ ਖਰਾਬਰ' ਵੀ ਕਿਓਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਐਨ ਵੇਲੇ ਟਿਚਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦੇਵਗੀ ।

ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਪਿਓ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਫਰਜ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਬਾਕੀ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਆਪੇ ਸਿਖ ਲਵੇਗੀ ਜਦ ਲੜਕੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤਰੀ ਬੜੀ ਸਦਰ ਹੈ, ਸਸ ਨਨਾਣ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਵਹੁਟੀ ਸਿਆਣੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਬੜੀਆਂ ਅਕਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਲੜਕੇ ਬਾਲੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਤੇ ਆਖਦੇ ਹਨ ਭਾਈ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਕੱਲ ਇਸ ਨੇ ਐਸੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ ਕਿ ਹੱਸ ਹੱਸ ਕੇ ਢਿਡੀਂ ਪੀੜਾਂ ਪੈ ਗਈਆਂ ।

ਚਾਰ ਛੇ ਦਿਨ ਮਹਿਮਾਨੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ, ਤਾਂ ਸੱਸ ਨੇ ਆਖਿਆ, 'ਬੇਟੀ ! ਅੱਜ ਸਬਜ਼ੀ ਤੂੰ ਹੀ ਚਾੜੀ, ਮੈਂ ਜਰਾ ਸਿਰ ਵਿਚ ਮਹਿੰਦੀ ਲਾ ਲਵਾਂ, ਦੁਪਹਿਰੇ ਵਿਹਲੀ ਹੋ ਕੇ ਦਰੀਆਂ ਧਵਾਗੀ, ਦਖ ਤਾਂ ਕਿਹੀਆਂ ਟਾਟ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ । ਵਹੁਟੀ ਨੇ ਸਬਜ਼ੀ ਰਿਨੀ ਤਾਂ ਲੂਣ ਕੌੜਾ ਜਹਿਰ, ਸਹੁਰੇ ਨੇ ਖਾਦਿਆ ਸਾਰ ਅਸਮਾਨ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੁਕ ਲਿਆ-

ਆਖਿਆ । 'ਕਾਕ ਦੀ ਮਾਂ' ਹੁਣ ਤੈਥੋਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਠੀਕ ਨਹੀਂ
 ਹੁੰਦਾ, ਤਰ ਹੱਥ ਕਬਦੇ ਹਨ ਜ ਲੁਣ ਬਹੁਤਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁਣ ਬਜਾਰ
 ਵਿਚ ਲੁਣ ਦਾ ਭਾ ਹੀ ਸਸਤਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ? ਤੂੰ ਹੁਣ ਖਿਆ ਹੀ ਕਰ
 ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰ ਦੇ, ਤੂੰ ਉਸ ਦੀ ਬੜੀ ਵਡਿਆਈ
 ਕਰਦੀ ਹਦੀ ਹੈਂ, ਉਹ ਭਾਜੀ ਵੀ ਜਰੂਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਏਗੀ !' ਬੁਢੜੀ
 ਵਿਚਾਰੀ ਚੰਪ ਹੈ, ਕਹੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਹੇ । ਕੱਲ ਬਹੁ ਨੇ ਖਿਚਤੀ ਧਰੀ, ਲੁਣ
 ਪਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਚੱਲ ਗਲ ਕੇ ਘਿੱਘਾ ਭਤ ਹੋ ਗਏ, ਦਾਲ ਵੈਸੀ ਦੀ
 ਵੈਸੀ ਰਤਾ ਵਾਗ ਸਖਤ । ਸੱਸ ਪਰਾਣੀ ਸਿਆਣੀ ਸੀ, ਸਮਝ ਗਈ ਕਿ
 ਲੁਣ ਪਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹੁਣ ਸੱਸ ਨੂੰ ਖਤਕੀ, ਮਸੀਨ ਲਿਆ ਕੇ ਅੱਗੇ
 ਪਰ ! 'ਬਟੀ ਇਹ ਖਦਰ ਲੋ, ਮਰੀ ਕਮੀਜ਼ ਸਾਂ ਦੇ, ਦੋ ਘਟੇ ਤਕ ਸੀਪ
 ਜਾਵਗੀ, ਫੇਰ ਮੈਂ ਸਤਿਸਗ ਜਾਵਾਗੀ ।' ਬਹੁ ਆਖਦੀ ਹੈ—'ਮਾਂ ਤੂੰ ਕੱਟ
 ਦੇ, ਮੈਂ ਸੀ ਦਿਆਗੀ ।' ਸੱਸ ਹੈਰਾਨ ਪਰੇਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਕਮੀਜ਼ ਵੀ ਕੱਟਣੀ
 ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਬਹੁ ਆਖਦੀ ਹੈ, 'ਇਹ ਖਦਰ ਦੱਸ ਗਿਰਾ ਬਰ ਦਾ ਹੈ,
 ਸਾਨੂੰ ਬਾਰਾਂ ਗਿਰਾਂ ਬਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਮੀਜ਼ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ
 ਕੱਟਣੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸੀ ।' ਸੱਸ ਨੂੰ ਬਹੁ ਦੀ ਲਿਆਕਤ ਓਪਰ ਸੱਕ ਤਾਂ
 ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸੀ ਅੰਤ ਬਾਰਾਂ ਗਿਰਾਂ ਬਰ ਦਾ ਖਦਰ ਲੱਭ ਹੀ ਲਿਆਈ ।
 ਪਰ ਜਿਸ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਕੱਟਾਈ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ
 ਅਤੇ ਮਾਂ ਰੋਨ ਨੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ
 ਸੀ ? ਜਦ ਸੱਸ ਨੇ ਪੱਛਿਆ ਕਿ 'ਕਿਉਂ ਕੁਝੇ ! ਮਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਚੱਜ ਨਹੀਂ
 ਦਿੱਤਾ ?' ਤਾਂ ਵਹੁਟੀ ਰਾਣੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ—'ਸਾਡੀ ਸਕੂਲ ਦੀ
 ਮਾਸਟਰਾਨੀ ਜੀ ਘਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਏਨਾ ਦੇ ਛੱਡਦੀ
 ਸੀ ਕਿ ਘਰ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਦੀ ਦੀ ਫੁਰਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਸੀ ।' ਸਹੁਰੇ
 ਦੇ ਕਨਾਂ ਤਕ ਗੱਲ ਅਪੜੀ, ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ
 ਦੋ-ਚਾਰ ਵਾਰ ਉਸ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਕਈ
 ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਨਿਰੀ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਬੁਧੁ ਹੀ ਜਾਪੀ, ਤੇ ਅੰਤ
 ਵਿਚ ਵਹੁਟੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਨਜਰਾਂ ਵਿਚ ਗਿਰ ਗਈ ।

ਜ ਲੋਕ ਲਤਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਦਿਵਾਉਣਾ ਐਨਾ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ
 ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕਲੇ ਘਰੇਲੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਬੀ.ਏ, ਐਮ.ਏ, ਪਾਸ
 ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ
 ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਾਉਣ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਝਕਦੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ
 ਵਿਚ ਵਿਦਿਅਕ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ (Culture Fever) ਦੇ ਰੋਗੀ

ਹਾਂ। ਵਿਦਿਆ ਬਹੁਤ ਚਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਵਿਦਿਆ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਵਲ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਹੀ ਲੜਕੀ ਸਫਲ ਇਸਤਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1 ਰਟੀ, ਭਾਜੀ, ਦਾਲ (ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਮਾਸ), ਚਾਵਲ ਪੁਲਾਅ, ਹਲਵਾ, ਪਨੀਰ, ਖੀਰ, ਪੁੜੀ, ਪਰਾਓਠ, ਸੇਵੀਆਂ, ਪਕੌੜੇ, ਫਿਰਨੀ, ਕਸਟਰਡ ਸੂਪ ਆਦਿਕ ਇਹ ਸਭ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਕਾਉਣੇ, ਮੁਰਬੇ, ਆਚਾਰ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਤਰੀਕ ਚਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨਾ।

ਸ਼ੱਥੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬਰਫੀ, ਮਠਿਆਈ, ਬਿਸਕੁਟ, ਖਤਾਈ, ਕੇਕ ਆਦਿਕ ਵੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਣਨਾ। ਦਾਲ, ਆਟਾ, ਲੂਣ, ਮਸਾਲਾ, ਸਾਗ, ਸਰਜੀ, ਮੇਵੇ, ਦਾਣੇ ਆਦਿਕ ਦੇ ਅਛੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਣਨਾ।

2 ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਮੋਟੀਆਂ ਮੰਟੀਆਂ ਤਾਸੀਰਾਂ ਜਾਣਨੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਰ ਠੰਡਾ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਗੁਰ ਗਰਮ ਹੈ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਾਲਕ ਕਬਜ਼ ਲਈ ਚਗੀ ਹੈ, ਕਰਲਾ, ਮੱਥੀ, ਜਿੰਮੀਕਦ, ਚੁਲਾਈ, ਬਾਬੂ ਕੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਸੁੱਢ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਫਤੂਰ ਹੋਵੇ ਤਦ "ਇਹ" ਸਬਜ਼ੀ ਜੇ ਬਾਦੀ ਦਾ ਅੰਗ ਹੋਵੇ "ਓਹ" ਸਬਜ਼ੀ ਪਕਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਹ ਦੀ ਦਾਲ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹਜਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਸੂਰ ਦੀ ਦਾਲ ਛੇਤੀ ਹਜਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੰਡੀ ਕਾਫ਼ਿਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਝੰਝੇ ਦਾਲਾਂ, ਖੇਆ, ਮਾਵਾ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਤੁਲਿਆ ਤੁਲਿਆ ਘੱਟ ਖਾਣ ਤੇ ਮਾਸ ਬਟੀ ਵਸ ਲਗਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖਾਣ ਆਦਿਕ। ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ ਕਈ ਨਿੱਕੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸਭ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਸੀਰਾਂ ਤੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣ 'ਕਜਨ ਦਵਾਰਾ ਸਿਹਤ' (ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜਾ) ਵਿਚ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਔਨਾ ਪਸਦ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ 1924 ਤੋਂ ਪੰਜ ਲੱਖ ਵਿਕ ਚੱਕੀ ਹੈ। ਸਭ ਬੁਕ-ਸੇਲਰ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਮੁਲ 2-50 ਪਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਛਪੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣਾ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

3 ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਕੱਟਣੇ ਤੇ ਸੀਣੇ, ਫੁੱਲ ਬੂਟੇ ਕੱਢਣੇ, ਮਸੀਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਨੁਕਸਾ ਨੂੰ ਆਪ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ।

4. ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਲਕੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਚਿੱਟੇ ਕਰਨਾ ਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲੋਹਾ ਕਰਨਾ ।

5 ਸਵੈਟਰ ਬੁਣਨਾ, ਮੇਜ ਪੋਸ, ਤਕੀਏ ਦੇ ਗਲਾਫ, ਪੇਟੀਕੋਟ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਵਗੈਰਾ ਕੱਢਣਾ । (ਪਰ ਪਤੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਇਹਨਾਂ ਹਰੇ ਪੀਲੇ ਧਾਗਿਆਂ ਤੇ ਉਨ ਦੇ ਗੋਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰ ਦੇਣਾ) ।

6 ਆਮਦਨ ਖਰਚ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਿਖਣਾ, ਧੋਬੀ ਤੇ ਬਾਣੀਏ ਦਾ ਲੇਖਾ ਲਿਖਣਾ ਤੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਗੁਰ ਜਾਣਨਾ । (ਪਰ ਬੀਬੀਏ, ਵਾਹ ਲਗਦੇ ਉਧਾਰ ਨਾ ਪਾਈਂ) ।

7 ਸਹਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਰਿਵਾਜ, ਸਾਦੀ ਗਮੀ ਆਦਿ ਉਪਰ ਪੇਕਿਆ ਸਹਰਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਜਾਣਨਾ ।

8 ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ, ਜਨਾਨੇ ਬਾਹਰਲੇ ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਭ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ (ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਹੈਂਜ) ਆਦਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਵਾਕਫੀਅਤ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੂਰਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਣ ਦੇ ਟਿਯਮ ਜਾਣਨਾ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ।

9 ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਉਪਰਤ ਸਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ । ਗਰਭ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਦੇ ਨਹਿਰਦਾ ਹੈ । ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਹਜ ਆਦਿਕ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿਆਰੀ, ਬੱਚਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਚਕਿਤਸਾ । (ਸਾਲੀ 1927 ਤੇ ਛਪਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਹਾਮਲਾ, ਜੰਚਾ, ਬੱਚਾ (ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਪਰਵਰਿਸ ਬਚਗਾਨ) ਵਿਚ ਸਭ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਉਰਦੂ, ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ ਤਕ ਛਪਦੀ ਰਹੀ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮੰਗ ਬਤੀ ਸੀ । ਸਾਲੀਆਂ ਪਸਾਰਨਾ ਸਭ ਬਕ ਸੋਲਰ ਵਚਦ ਹਨ ।

10. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਗੇ ਰਜਗਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ । ਧਰਮ ਕਰਮ ਦਾਨ ਸਾਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣਾ ।

11 ਅਛੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਅਛੇ ਬੁਰੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਰਾ, ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦਾ ਰੰਜ । (ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਬਬੇਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਗੱਲ ਦਾ ਰੰਜ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।)

ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਬਤ ਸੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ 'ਅਮਲੀ ਸਿੱਖਿਆ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ, ਵੱਡੀ ਭੈਣ, ਚਾਚੀ, ਤਾਈ, ਮਾਸੀ ਕਰਜਾਈ ਆਦਿਕ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੀ ਤੀਵੀ ਜਾਂ ਸਖੀਆਂ ਪਾਸੋਂ, ਜੋਸ਼ਾ ਜੋਸ਼ਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇ, ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦੀ ਫੁਲਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਸੂਲਾਂ ਦਾ ਵਿਛੋਣਾ ਬਣ ਕੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਉਕੇ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ -

‘ਹਮਾਰੀ ਮੰਜਲੋਂ ਮਕਸੂਦ ਤੋਂ ਫੁਲ ਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਥੀ,

ਮਗਰ ਸਾਹਿਰਾ ਕੀ ਜਾਨਬ ਕਾਫਲਾ ਸਾਲਾਰ ਚਲਤਾ ਹੈ ।’

ਅਰਥਾਤ-ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਫੁਲਾਂ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਸਾਂ, ਪਰਤੂ ਸਾਡਾ ਆਗੂ ਸਾਥੀ ਤਾਂ ਉਜਾੜ ਬੀਆਬਾਨ ਵਲ ਸਾਨੂੰ ਲਈ ਚਲਦਾ ਹੈ ।

ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਨ, ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਗਣਾਂ ਵਧ ਕਠਿਨ ਤੇ ਨਾਨਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪੈਣਗੀਆਂ । ਜੋ ਮਾ ਬਾਪ ਦੇ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਆਣੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਵੀ ਸਿਆਣੇ ਸਮਝੇ ਜਾਓ । ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਵਿਚ ਲੂਣ ਵਧ ਪੈ ਗਿਆ ਤਾਂ ਆਪ ਨੇ ਹਸ ਕੇ ਦਿੱਤਾ-‘‘ਮਾ ! ਕੱਲ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅੱਜ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੇਖਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਏ ।’’ ਤਾਂ ਮਾ ਨੇ ਇਹ ਕੁਲੀ ਭਾਲੀ ਮਿਠੀ ਗੱਲ ਸਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਨ ਨਾਲ ਲਾ ਲਿਆ ਤੇ ਮੂੰਹ ਚਮ ਲਿਆ ਪਰ ਸਸ ਨੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਿਹਾ ਉਤਰ ਨਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੱਜੇ ਉਤਰ ਨਾਲ ਦਾ ਖਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਗੱਲ ਪਲੇ ਬਣ ਲਵ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾ ਨਾਮ, ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤ, ਨਵੇਂ ਰਿਵਾਜ, ਘਰ ਸਮਾਲਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਦੌਰ, ਨਵੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡ ਭਾਂਡ ਦੀਆਂ ਬੁਲੀਆਂ ਪਰ ਪੈਰ ਤੋਂ ਨਕਰਾ

ਅਤ ਇਮਿਤਹਾਨ ਹੋਣਗੇ । ਜੇ ਸੁਰੂ ਸੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝ ਤੇ ਉੱਤੇ ਦੱਸੀ ਸਿਖ ਮਤ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵਾਜੀਆਂ ਰਹੋਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਡਾਢੀਆਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇਗੀਆਂ । ਇਹ ਕੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸੋਹਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਗਹਿਣਿਆਂ, ਆਣੇ ਜਾਣੇ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਅਥਵਾ ਲਾੜੇ ਦੀ ਸੇਜ ਦਾ ਨਾਉਂ ਹੀ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਏ । ਜੇਕਰ ਉਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਤਰ ਕੇ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਜਾਓਗੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਥੈਰ ਨਹੀਂ । ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਲਾਇਕੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਾਉਂ ਭੀ ਬੁੱਧੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਲਾਇਕ ਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਹੀ ਨਾਲਾਇਕ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਇਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਭੀ ਸੱਚ ।

ਏਥੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਨਿਰਨਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ, ਕਿ ਸੁਘੜ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ । ਸੁਘੜਤਾ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਿਰੀ ਪੁਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਥੀਆਂ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ । ਅੱਜ ਵੀ ਸੈਂਕੜੇ ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਅਨਪੜ੍ਹ ਅਥਵਾ ਨਾਮ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ, ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵਹੁਟੀਆਂ ਲਈ ਗੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਰਾਹ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਪੁਰੀ ਪੁਰੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕਿਧਰੇ ਅੱਠ ਦਸ ਜਮਾਤਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਹੋਣ ਤਦ ਤਾਂ ਬਸ ਸੋਨੇ 'ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

ਮੇਰੇ ਪਾਸੋਂ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਏ ਕਿ "ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ" ਮੇਰਾ ਉੱਤਰ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਪੰਜਾ ਜਮਾਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਪੰਜ, ਜਿਥੇ ਅੱਠ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਅੱਠ ਤੇ ਜਿਥੇ ਦਸ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਦਸ ਜਮਾਤਾਂ ਤਕ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਿੰਤਤ ਹੈ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਜਮਾਤਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਪਰੰਤੂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੀ ਏ, ਐਮ ਏ ਦੀ, ਕਾਲਜ ਦੀ ਉੱਚ ਵਿਦਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਮੈਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਾਂ । ਮੈਂ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਵਿਰੋਧੀ ਹਾਂ । ਬਾਕੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਜਿਵੇਂ ਯੋਗ ਸਮਝਣ ਪੰਜਾਬੀ, ਉਰਦੂ, ਹਿੰਦੀ, ਫ਼ਾਰਸੀ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ, ਅਰਬੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕੋਰਸ ਚਗੇ ਹਨ ।

ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਬਾਰੇ ਏਨੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਰਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ



ਹੈ, ਨਾ ਇਹ ਅਪਣੀ ਸਤਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਮਤ ਦੇਵੀ ਹੈ ।
ਕੀ ਮੁੜ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸਤਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਕੁਝ
ਕਠਿਨ ਹੈ, ਜੋ ਬਥਾ ਰੋਦਾ ਰਹੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਮਰੀਅਲ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਗੱਲ
ਕਰਨ ਦੀ ਅਕਲ ਨਾ ਰਖੇ, ਨਿਕਾ ਜਿਹਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣ ਦੀ ਵੀ ਅਕਲ ਨਾ
ਰਹੇ, ਬਸ ਉਹ ਮੁਰਖ ਮਾਂ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜੋ ਬਰਾ
ਰਸਮ, ਮਾਝਦਾਰ, ਮਰਗ, ਮਾਝਦਾਰ ਅਦਬ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਦੋ ਗੱਲਾਂ
ਵਿਚ ਹੀ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਹ ਝੇੜ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਸਚੈ ਕਰਕੇ ਸੁਆਮੀ ਮਾਂ
ਦਾ ਭਲਾ ਹੈ ।

ਭਾਗੀ ਉਪਰ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਉਹ ਸਾਰਾ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਕਸੂਦਮਾ ਮਸ਼ਰੂਫ਼ ਹਨ, ਜੋ ਜੋ ਸੁਭ ਗੱਲਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਮੁਰਮ-ਮਾਂ ਮਾਪਣੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮਾਪਣੀ ਮਕਸੂਦ ਤੇ ਸਿਖਿਆ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਂ ਇਹ ਮਾਪਣੀ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਮਤ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ।

[illegible]

ਨੌਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਦੇ 27 ਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ 27 ਫਰਜ਼ ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ :-

ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੰਬਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗ ਖਰਚ ਕਰਾਂਗਾ ਤੇ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਬਾਬਤ ਮੋਟੀ ਮੋਟੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗਾ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਤਕ ਜੋ ਜੋ ਕੰਮ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗਿਣ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏ, ਤੇ ਫੇਰ ਇਕ ਇਕ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨੰਬਰਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਕ ਨੇਕ ਪਤਨੀ ਦਾ ਸਰਦੀਆ ਦਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(1) ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲੇ ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਠਦੀ ਹੈ (2) ਬਿਸਤਰਾ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, (3) ਟੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, (4) ਦਾਤਨ ਕਰਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, (5) ਚੰਕੀ ਪੀਂਹਦੀ ਹੈ, (6) ਬਹੁਕਰ ਬਹਾਰੀ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, (7) ਇਸਨਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, (8) ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, (9) ਸੰਧਿਆ ਪਾਠ ਆਦਿਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, (10) ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਚਲੇ ਚਾੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, (11) ਆਟਾ ਗੁੰਦੀ ਹੈ, (12) ਰਿਤ੍ਰਕਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਦੱਧ ਚੰਦੀ ਹੈ, (13) ਰੰਟੀ ਪਕਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਖਵਾਉਂਦੀ ਤੇ ਖਾਂਦੀ

ਹੈ. (14) ਭਾਂਡ ਮਾਂਸਦੀ ਹੈ. (15) ਸਭ ਚੀਜ਼ ਟਿਕਣੇ ਰਖ ਕੇ
ਰਸਦੀ ਹੈ ਪੋਦੀ ਹੈ. (16) ਮਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ. (17) ਕੁਝ ਕੁਝ
ਆਪ ਪਾਦੀ ਹੈ. ਤੇ ਕੁਝ ਪੋਥੀ ਦੇ ਭੰਜਦੀ ਹੈ. (18) ਕੁਪੜੇ ਸਿਓਦੀ
ਹੈ. (19) ਘਰ ਸਜਾਉਦੀ ਹੈ. (20) ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਸਦਾ ਲਿਆਉਦੀ
ਤੇ ਮਗਾਉਦੀ ਹੈ. (21) ਸੁਭਾਓਆ ਤੇ ਗੁਮਾਹੀਆ ਦੀ ਖਸੀ ਗਮੀ
ਦਿਖ ਸਰੀਕ ਹੁਦੀ ਹੈ। ਟਿਕਰ ਨਾਲ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਬੰਦਿਆ
ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਤੇ ਪਤੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਮੁੜਨ ਦੀ ਉਡੀਕ
ਕਰਦੀ ਹੈ. (22) ਉਹੋਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਮਿਠਾਈ ਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ
ਵਸਤੂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. (23) ਮਰਥਾ ਮਾਰਾ, ਪਾਤਰ ਵੇਚੀਆ
ਦੀ ਕਦੇ-2 ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਹ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ
ਕਰਨ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਗਾਂ, ਮੱਝ ਰਖੀ ਹੁਣੇ ਤੇ ਦੁੱਧ ਸੁੱਧੀ ਸਭ
ਕਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਤ ਹੋਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾ, ਖੰਘਾ, ਪਿਘਾ, ਸਮਾਨ
ਟਿਕਾਣੇ ਰਖ, ਰਸੋਈ ਹੋਂ ਸਫ ਕਰਕੇ ਸੋਰ ਨੋ ਧਾਦੀ ਹੈ. (24) ਵਾਪਸ
ਆ ਕੇ ਦਿਨ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਦੀ ਹੈ. (25) ਦਿਹ ਕੁਈ
ਪਾਤਰ ਮਥਵਾ ਮਥਵਾਰ ਲੋ ਕੇ ਪਾਤਰ ਬੋਨ ਸਾਦੀ ਹੈ. (26) ਨੀਂਦ
ਆਉਣ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ. (27) ਆਪ ਦਿਹ
ਸਮਾਂ ਪਾ ਪਵਾ ਕੇ ਸੋ ਸਾਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਵਿਤਸਾਮ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕੋਰ ਦੀ ਗੱਲ ਮਾਂ
ਉਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਮਗਰ ਕਮ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਹੁਣੇ ਤੇ
ਕੋਰ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਤੇ ਬਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੇ ਦਾ
ਕਮ ਜਿਆਦਾ ਹੁਣੇ ਉਹ ਕੋਰ ਰਖ ਸਕਦਿਆਂ ਹਨ। ਘਾਟ ਦੇ ਘਣੇ
ਸਵੇਰੇ ਸਮ ਕੋਰ ਦੇ ਕਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਉਹੋਂ ਹੋਂ ਆਪ ਰਸੋਈ ਦਿਹ
ਭੋਰ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਸਾਰੇ ਕਮ ਕੋਰਾਂ
ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹੋਂ ਦਾ ਘਰ ਛੇਤੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਕੋਰ ਹੋਂ ਜਿਕਰ ਉਪਰ ਦਾ ਕਮ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ
ਆਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਰ ਕਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੁਣੇ ਤੇ ਵੀ ਨਾਲ
ਨਾਲ ਦੱਸ ਦਿਖਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਿਛੇ
ਸੁਝਾਣਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਨ ਦਿਹ ਬਥਰਾ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਤੇ ਹੋਰ ਘਰੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਰਵਾਣਾ ਜਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਦਿਹ ਜਾ

ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਵਰਣਨ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਸਚੈ ਕਰ ਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਭਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ ।

1. ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣਾ ਵੀ ਇਕ ਸੁਭ ਗੁਣ ਹੈ । ਸੁਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ਉਠਣਾ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਪਰਮ ਧਰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਸੁਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਉਪਰੰਕਤ 12 ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਤਿਅੰਤ ਖੁਸ਼ੀ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਦਾ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ । ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਹਵਾਖੋਰੀ ਦਾ ਵੀ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੁਪਿਹਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਤਾਂ ਤੇ ਸੁਭਾਗੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਖ ਪਾਉਣਗੀਆਂ ।

ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਉਠਦੇ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ

ਉਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਮੇਸਵਰ ਦਾ ਨਾਮ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਰਖਿਆ ਕੀਤੀ ਤੇ ਜੋ ਦਿਨ ਭਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਧੌਂਦਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਬਰਕਤ ਪਾਵੇਗਾ ।

2. ਬਿਸਤਰਾ

ਬਿਸਤਰੇ ਲਈ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਚਾਰਪਾਈ (ਮਜੀ), ਵਿਛਾਈ, ਸਿਰਹਾਣਾ ਤੇ ਉਪਰ ਦਾ ਕੱਜ । ਚਾਰਪਾਈਆਂ ਸਸਤੀ ਕੀਮਤ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚਿਰ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਘੱਟੀ ਮੁੱਤੀ ਉਣਾਉਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਾਵੇ ਚੌਖਾਟਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣ, ਵਾਣ ਸੁਤਰੀ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਨਵਾਰ ਨਾਲ ਚਾਰਪਾਈਆਂ ਉਣਾਵੇ, ਇਹ ਵੀਹ ਤੀਹ ਸਾਲ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ । 'ਸਸਤਾ ਰੇਵੇ ਵਾਰ ਵਾਰ, ਮਹਿਰਾ ਹੋਵੇ ਇਕ ਹੀ ਵਾਰ ।'

ਦਰੀ ਖੋਸ ਤਲਾਈ ਆਪਣੀ ਜਬ ਅਨਸਾਰ । ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਗਿਲਾਫ ਤੇ ਚਾਦਰ ਹਫਤ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੁਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਤਦ ਸਾਰਾ ਮਕਾਨ ਫੇਲ੍ਹ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੱਟੀਖਾਨਾ ਇਤਨਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਉਥੇ ਗੀਤਾ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਸੋ ਟੱਟੀਖਾਨਾ ਫਰਸ ਸਮੇਤ ਧੁਆ ਕੇ, ਰੋਜ਼ ਦੋ ਵੇਲੇ ਅਥਵਾ ਇਕ ਵੇਲੇ ਫੀਨੈਲ ਨਾਲ ਧੁਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੱਟੀਖਾਨੇ ਵਿਚ ਧੁੱਪ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਖੋ। ਫੀਨੈਲ ਦੀ ਬੋਤਲ ਘਰ ਮੌਜੂਦ ਰਖੋ।

ਪੇਡੂ ਲੋਕ ਤਾਂ ਟੱਟੀਖਾਨੇ ਦੇ ਨਾਂ ਤਕ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਵੀ ਜੋ ਕਰ ਯਤਨ ਕਰਨ ਤਾਂ 30-40 ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਕਤਾ ਸਹਿਰੇ ਬਾਹਰ ਜੰਗਲ-ਪਾਣੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਗੱਲ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਟੱਟੀਖਾਨਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਪਰਤੂ ਟੱਟੀ ਫਿਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੇ। ਸਦਾ ਨੱਕ ਦਾ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਿਆ ਕਰੋ।

4. ਦਾਤਨ-ਕੁਰਲਾ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਰਜ ਦਾਤਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਮੈਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੁਰੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਕਈ ਕਿਣਕੇ ਮਸੂਤਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਲ ਸੜ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮਸੂਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਪੀਪ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਰੋਗ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ 'ਪਾਯੋਰੀਆ' ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਦਾਤਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾ ਚੁਕਣ ਮਗਰੋਂ ਹਰ ਵਾਰ, ਦੰਦਾਂ ਮਸੂਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਗੁਲੀ ਨਾਲ ਰਗੜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਫਸਿਆ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੁਬ ਕੁਰਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਦਾਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿੱਕਰ ਨਿਮ ਆਦਿਕ ਬਿਛਾਂ ਦੀਆਂ ਦਾਤਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਦਾਸਾ (ਅਖਰਟ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦੀ ਰਾਂਗਲੀ ਦਾਤਨ) ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਰਤਦੀਆਂ

ਹਨ, ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੈ । ਦਾਤਨ ਨੂੰ ਚਿੰਬਣ ਨਾਲ ਦਫਾ ਦੀਆਂ ਜਤਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾਤੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ । ਦਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਟੁਬ ਪੇਸਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਲੁਣ ਮਿਲਾ ਨ ਮਜ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਗਾ ਹੈ । ਬੁਰਸ ਸੁਖਲਾ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਬੁਰਸ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਿਛੇ ਬਦਲ ਲਵੋ । ਦਾਤਨ ਜਾਂ ਬੁਰਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖਬੇ ਸਜੇ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹੇਠਾਂ, ਉਤੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਕਿਣਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ।

5. ਬਹੁਕਰ ਬੁਹਾਰੀ-ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਝਾੜੂ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਸ ਏਨਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਝਾੜੂ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੀ ਤੇ ਫਰਸ ਉਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਾਹ ਏਧਰ ਉਧਰ ਫੇਰਦਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਮੈਂ ਡਿੱਠਾ ਕਿ ਨਵੇਂ ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜੂ ਸਬਧੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਫਰਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਅਲਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਚਿਮਨੀਆਂ ਉੱਪਰ ਝਾੜੂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੇ ਮਿਟੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ, ਤੇ ਕਿੱਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਟਰੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉਤੇ ਕੁਝ ਪਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰ ਸਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ ਝਾੜੂ ਬੁਹਾਰੀ ਦੇਣ ਲਗਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਖੂਹ ਨਮਾਇਆ' ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਿਆ ਕਰਨ । ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭਵੰਦ ਰਹੇਗਾ ।

ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਰੌਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਝਾੜਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਘਰ ਦੀਆਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਹੀਨਾ ਮਹੀਨਾ ਦੋ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਚੁਕੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਪਿਛੇ ਚੱਕ ਕੇ ਸਫਾਈ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਫਰਸ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰੀ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੁਗਲ, ਧੂਪ, ਲੇਬਾਨ ਆਦਿ ਧੁਖਾਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਜੋ ਕਮਰਾ ਕਈ ਘੰਟੇ ਅਥਵਾ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬੰਦ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਖੜੇ ਹ ਜਾਓ, ਪਸ਼ ਮਿਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਦਰ ਜਾਣ ਲਗ ਜਾਏ । ਚੂਹੇਦਾਨੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਚੂਹਾ ਨਾ ਰਹੇ ।

ਵਰਖਾ ਖਤਮ ਹੁਣ 'ਤੇ ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਲ ਪਿਛੋਂ ਕੰਧਾਂ ਉਪਰ ਸਫ਼ੈਦੀ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦ ਚਾਰ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਬੁਹਿਆ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਰਗ ਰੋਗਣ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

6. ਇਸ਼ਨਾਨ

ਤੰਦਰਸਤੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਫਿਰ ਨਹਾਉਣ ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਦੇਖੋ, ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਫਰਕ ਦਿਸੇਗਾ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਠੰਢੇ (ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਕੋਸੇ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । (ਸਵਾਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਰਥਾਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੈਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲਾਚਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।) ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਗਰੋਂ ਖੰਦਰ ਦੇ ਸਕੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਘੜੋ । ਤੌਲੀਆਂ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ, ਖੂਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਲਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪਜਵੇਂ ਛੋਟੇ ਦਿਨ ਜਰੂਰ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ । ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਸਿਰ ਵਿਚ ਖੂਬ ਰਗੜ ਕੇ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਾਜਾਰੀ ਖੁਸਬੂਦਾਰ ਤੇਲ ਮਹਿੰਗੇ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਔਗੁਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਤੇਲ ਦੀ ਖੁਸਬੂ ਵੱਖ ਵੀ ਵਿਕਦੀ ਹੈ । ਸਿਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਅਮਲ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਠੰਡ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ । ਜਿਹੌਂ ਜਿਹੀ ਆਦਤ ਪਾਈ ਜਾਏ, ਉਹੋ ਹੀ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸੁਘੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬਧ ਹੋਠ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸੁਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

7. ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਨਾ

ਵੱਸ ਲੱਗਦਾ ਸਭ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੋਣ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋਣੇ

ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹੀ ਸੌ ਜਾਈਏ ਤਦ ਉਹ ਮੈਲੇ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਮਰੋਤੇ ਮਰਾੜੇ ਕੱਪੜੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਅੱਛੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ । ਕੱਪੜੇ ਗੁਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਰੌਜ ਅਤੇ ਅੰਗੋਂ ਪਿਛੋਂ ਤਿਨੀ ਦਿਨੀ ਬਦਲ ਲਓ । ਵਧੇਰੇ ਚਿਰ ਤਕ ਇਕੋ ਕੱਪੜਾ ਮੁਸਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਨਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜੇ ਧਣ ਨਾਲ ਚਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਮੈਲੇ ਕੱਪੜੇ ਏਧਰ ਓਧਰ ਨਹੀਂ ਪਏ ਰਹਿਣ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਸਿਆਣੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਲਈ ਥੈਲਾ, ਬੋਰੀ ਟੇਕਰੀ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਰਸ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਭੈਂਤੇ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਛੁਟ ਕੱਪੜੇ ਹੋਰ ਮੈਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਮੈਲੇ ਵੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ।

ਕਈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀਆਂ, ਉਹ ਬੜੇ ਮੈਲੇ ਕੁਚੈਲੇ ਮੱਖੀਆਂ ਨਾਲ ਲਦੇ ਹੋਏ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਖੇਡਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ । ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਨੱਕ ਨਹੀਂ ਕੱਟੀਦੀ ' ਬੱਚੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ, ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਪਤੀ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਹਾ ਵਰਿਤਰ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਦਰਤਾ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

8. ਸੌਧਿਆ, ਪਾਠ ਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ

ਅੱਖਾਂ ਖੁਲ੍ਹਦਿਆਂ ਜੋ ਗੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਬਾਨ 'ਤੇ ਆਏ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਖੁਦਾ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਇਸਤਰੀ ਪਤੀ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰਖਿਆ । "ਕਰਤਾਰ ! ਅਸੀਂ ਨੇਕ ਬਣੀਏ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੇਕ ਹੋਣ, ਮੁਲਕ ਅਤੇ ਕੌਮ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ । ਸਾਡੀ ਕਮਾਈ ਨੇਕ ਪਵਿਤਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨੇਕ ਕਮਾਂ ਓਪਰ ਖਰਚ ਹੋਵੇ । ਕਮਾਈ ਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁਝ ਪੈਸਾ ਤੇ ਸਮਾਂ ਦੁਖੀਆਂ, ਗਰੀਬਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਆਦਿ ਖਰਚ ਕਰੀਏ, ਤੇਰੇ ਹੁਕਮਾਂ 'ਤੇ ਚਲੀਏ । ਝੂਠ, ਚੋਰੀ, ਧੋਖਾ, ਲਾਲਚ, ਗੁੱਸੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੀਏ, ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤੇਰਾ ਹੀ ਨੂਰ ਹੋਵੇ, ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਤੇਰਾ ਹੀ ਸਰੂਰ ਹੋਵੇ ।" ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖੋ ।

ਹਰ ਕਾ ਸਿਮਰਨ ਯੁੰ ਕਰੋ, ਜੈਸੇ ਦਾਮ ਕੰਗਾਲ ।

ਏਕ ਘੜੀ ਬਿਸਰਤ ਨਹੀ ਪਲ ਪਲ ਲੇਤ ਸੰਕਾਲ ।

ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਭਜਨ ਧਿਆਨ ਪੂਜਾ ਵਿਚ, ਧਰਮ-ਪਸਤਕ ਦੇ ਪਾਠ ਵਿਚ ਲਗਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ ਜੋੜੇਗੀ, ਹਰ ਦੁੱਖ ਭੀੜ ਵੇਲੇ ਉਹਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖੇਗੀ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਮੁਰਾਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ।

9. ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀ

ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਫਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਜੇ ਮੰਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਬਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਕੰਮ, ਵੱਸ ਲਗਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸਪਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਕਈ ਵਾਰ ਨੌਕਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਾ ਆਦਮੀ, ਤਹਾਡੀ ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਮਹਿਰੀ ਤੇ ਘਟੀਆ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਾਰ ਪੈਸਿਆਂ ਪਿਛੇ ਦੁੱਸੀ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਛੱਡ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਵੀ ਕਈ ਆਦਮੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਪਰਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਨਾ ਪਤਨੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਲਿਆਈ ਹੋਈ ਫਲਾਣੀ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਹ ਚੰਗਿਆਈ ਤੇ ਇਹ ਬੁਰਿਆਈ ਸੀ ।

10. ਆਟਾ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਜਿੰਨਾ ਮੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤਾਕਤਵਾਰ ਤੇ ਛੋਟੀ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕ ਆਟਾ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਆਟੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਕਰੀਬ ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ ਕਿੱਲੋ ਆਟੇ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਣਾ ਗਣਕਾਰੀ ਹੈ । ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੁਛ ਜਿਲਿਆਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਗਲਤੀ ਹੈ । ਲੂਣ ਪਾਈ ਸ਼ਾਦੀ ਰੋਟੀ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤਾਕਤ ਵੀ ਵਧ ਦੇਂਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਜਰੇ ਮੱਕੀ ਵੀ ਗਰਮੀ 'ਚ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਸਮੀਰ, ਕਾਂਗੜਾ ਤੇ ਯੂਪੀ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਚਾਵਲ ਹੀ ਖਾਸੀਦ ਹਨ, ਉਥੇ ਦੇ ਲੋਕ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੋ ਮੱਕੀ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਤੇ ਜਹੀ ਲੱਸੀ ਖਾਣ ਤਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ । ਚਾਵਲ ਨਾਲ ਮਾਸ ਤੇ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਵਧਦ । ਮਸੀਨ, ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੇ ਵੱਡੇ ਚਾਵਲ

ਹੀ ਗੁਣਕਾਰਕ ਹਨ। "ਕੇਵਲ ਕੋਜਨ ਦਵਾਰਾ ਸਿਹਤ" ਨਾਮੀ ਹਿਦੀ ਤੇ ਪਜ਼ਾਬੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ 224 ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਬਬੇਰਾ ਕਛ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਉਰਦੂ ਨਾਮ 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜ਼ਾ' ਹੈ। ਹਰ ਘਰ ਰਹੇ। ਮੁਲ ਸਭਨਾ ਦਾ 30/-

11. ਗਊ ਮੱਝ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਰਿਤਕਾ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ

ਘਰ ਵਿਚ ਗਊ-ਮੱਝ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਗੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਥਾ ਅਤੇ ਰੁਪਏ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਹੋਵੇ ਤਦ ਗਊ ਮੱਝ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਜਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪ ਘਾਟੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੇ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਪਸ਼ੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹਲਵਾਈ ਜਾਂ ਗਵਾਦੀਆ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਘਾਹ ਦਾਣੇ ਦਾ ਖਰਚ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਵੇਲੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਪ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਕਾਫੀ ਹੈ ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਸੌਰ ਅਥਵਾ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਦਾ ਖਰਚ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਹੀ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਪਸ਼ੂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਿਲਕ ਸਕੀਮ ਦਾ ਵੀ ਅੰਧ-ਕਰਾ ਹੀ ਸਮਝੋ।

ਕਈ ਵਾਰ ਪਤੀ ਤਾਂ ਗਊ ਮੱਝ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਵੇ, ਇਹ ਕੁਲ ਹੈ। ਅਵਲ ਤਾਂ ਇਸ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਚ ਇਕ ਦਾ ਆਨਦ ਹੈ, ਦੂਜਾ, ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜੇ ਇਕ ਗੁਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਬਦਲ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਸੁਖ ਹੈ। ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਲੱਸੀ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਖੀਰ ਮਲਾਈ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮੌਜ ਬਹਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸ਼ਨਤਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ।

12. ਰੋਟੀ ਭਾਜੀ ਪਕਾਉਣਾ, ਖਾਣਾ, ਖਵਾਉਣਾ

ਜਿਥੇ ਤਕ ਹੋਵੇ ਰੋਟੀ ਸਭ ਨੂੰ ਭਾਜੀ ਪਕਾ ਕੇ ਖਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਤਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਸ ਲਗਦੇ ਸਭ ਘਰ ਦੇ ਜੀ ਇਕ ਵੇਲੇ ਖਾ ਲੈਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਰੱਖ ਛੁਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਘੱਤੀ ਮੱਝੀ ਅੰਗ ਕੋਲ ਬੈਠਣਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਲਾਇਤ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣ ਹਨ, ਕਿਰਾਨੀ ਸੁਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ

ਅਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਸਬਜੀ ਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਦਾਲ ਚਾੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਚੌਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਚੌਲ ਖਾਣ, ਮਾਸ ਵਾਲੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣ, ਮਾਸ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਦਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਅਕਲ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਹਿੰਦੂ ਤੇ ਸਿੱਖ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਾਸ ਪਕਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਉਹ ਵਧੇਰਾ ਘੀ ਪਾ ਕੇ ਨਿਰਾ ਹੀ ਮਾਸ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਮੁਸਲਮਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸਬਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਾੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਮਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਪਾਸੇ ਸਬਜੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲੇ ਉਹ ਤਰੀ ਸੋਰਬੇ ਜਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਘੀ ਘੱਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, 'ਛੱਲੇਦਾਰ ਸੋਰਬਾ' । ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੁਭਾਅ ਕਰੋਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਮ ਅਗਨੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਦਪਨ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਬਜੀਆਂ "ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ" ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਾਲਾਂ ਖੁਨ ਤੇ ਮਾਸ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਇਕੋ ਸਬਜੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਣੀ ਹੋਈ ਖੁਬ ਸਵਾਦ ਹਵੇ । ਬਹੁਤੇ ਦਾਲ ਸਲੂਣੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ । ਖਰਚ ਵੀ ਵੱਧ ਅਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤ ਵੀ ਵੱਧ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । "ਹਦਾਇਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜਾ" ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ :-

The simplest & the cheapest Food is best food .

ਅਰਥਾਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗਿਜਾ ਉਹੋ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਦੀ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤੀ ਹੋਵੇ । ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਨਿਰੀ ਲੱਸੀ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਗੰਢੇ, ਖਜੂਰ, ਅੰਬ, ਅਮਰੂਦ, ਖਰਬੂਜਾ ਜਾਂ ਚਟਨੀ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਮਜ਼ਾ ਲਿਆ ਕਰੋ ।

ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਧੀ ਜਾਏਗੀ, ਓਨੀ ਹੀ ਮੂੰਹ ਦੀ ਲਾਲੂ ਵੱਧ ਸਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਛੇਤੀ ਹਜਮ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਵੱਧ ਖੁਨ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗਾ । ਲਾਕਦਾਇਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਰੋਟੀ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਦਾਲ ਸਬਜੀ ਆਦਿਕ ਦੇ ਖਾਓ, ਪਰ ਆਟੇ ਵਿਚ ਬੰਤ੍ਰਾ ਲੂਣ ਪਿਆ ਹੋਵੇ । ਇਕ ਸੋਰ ਆਟੇ ਪਿਛੇ ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ ਲੂਣ ਕਾਫੀ

੨. ਇਹ ਦੇਖ ਰਹੀ ਕਿਨੀ ਸਮਾਦੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁਦੀ ਹੈ ।

ਸਕ ਨੁ ਖਆ ਕੇ ਆਪ ਖਾਓ, ਪਰ ਕਮਜ਼ਰ ਗਰਭਵਤੀ, ਬਚ ਵਾਲੀ
ਜਿਸ ਦਾ ਪਤੀ ਬੇਵਕਤ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਭਖ ਲੱਗੇ 'ਤੇ
ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪਤੀ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਖਾ ਲਵੇ । ਹਠਧਰਮੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ
ਨਹੀਂ ।

ਰੋਟੀ ਖਾਏ-ਖਾਏ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਓ । ਇਕ ਦੋ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ
ਪੁਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ । ਪਾਣੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਦੋ ਚਾਰ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਓ
ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਛੇ ਸੱਤ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ।
ਪਾਣੀ ਘੁਟ ਘੁਟ ਭਰ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਅਮੀਰ ਬੇੜਾ ਫਲ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਕੁਝ ਮਿਠਾ ਖਾ ਕੇ
ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਹਫ਼ਤੇ
ਵਿਚ ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ ਇਕ ਵਾਰ ਕੇਵਲ ਪਤਲੀ ਖਿਚਤੀ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ
ਹਲਕੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤ
ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਰਤ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
ਇਹ ਹਿਕਮਤ, ਵੈਦਿਕ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ । ਕਮਜ਼ਰ ਬੀਮਾਰ
ਗਰਭਵਤੀ ਤੇ ਬੁੱਢੇ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਫਾਕਾ, ਰੋਜਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਹਾਰ ਵਰਤ
ਰਖਣਾ ਕਤਈ ਵਿਵਰਜਤ ਹੈ । ਜਕਰ ਰਖ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭਖ,
ਤੁਹ ਦੇ ਸਤਾਓਣ 'ਤੇ ਖਾ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਵਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਰੋਟੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਦੀ ਪਰ
ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਚਟ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਬੈਠਦੀ ਹੈ ।

ਫਲ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ । ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ
ਕੀ ਅਨਾਜ, ਕੋਈ ਭੀ ਦਾਲ, ਚੌਲ, ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ, ਛਾਹ, ਸਾਗ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ
ਤੇ ਵਧ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗੁਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ । ਖਰਬੂਜਾ, ਅਮਰੂਦ, ਕੇਲਾ ਤੇ
ਪੀਤਾ ਤਾਕਤਬਖਸ਼ ਤੇ ਚੰਗੇ ਮੇਵੇ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਖਾਸ
ਸਬਜੀ ਫਲ ਅਨਾਜ ਆਦਿਕ ਦੇ ਉਲਟ ਫੇਰ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
ਜਿਵੇਂ ਵਾਈ ਤੇ ਦਰਦਾਂ ਵਿਚ ਕਰੇਲਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ । ਕਿਸ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ
ਬੁੱਢੇ ਜਵਾਨ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਸ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਜਵਾਨ ਛੇਤੀ ਬੁੱਢੇ ਹੋ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਗੁਣਕਾਰਕ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜੀ
ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਜਨਾਨੀ, ਮਰਦਾਨੀ ਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਕੀ

ਅੱਛਾ ਹੋ ਆਦਿਕ ਆਦਿਕ, ਸਭ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਨਾਲ ਹੀ ਹਰ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਤੋ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਟੱਬਰ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚੇ ਤੋਂ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉਪਰ “ਹਦਾਇਤ ਨਾਮਾ ਗਿਜਾ” ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਮੈਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ।

13. ਭਾਂਡੇ

ਘਰ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਕਲਈ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਪਤੀਲੇ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਤੋਂ ਹਰ ਭਾਂਡੇ 4-5 ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਕਲਈ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਸਤੀ ਜਾਂ ਕਿਰਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਕਈ ਮਾਮੂਲੀ ਹੋਸੀਅਤ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਰਜਨ ਦਰਜਨ ਥਾਲੀਆਂ ਗਲਾਸ ਖਰੀਦ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ (ਸਜਾਵਟ) ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੰਦੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ । ਪਤੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਫਜ਼ੂਲ ਨਹੀਂ ਉਡਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਰਪਈਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਪਿੱਤਲ ਸਟੀਲ ਤੇ ਕਾਸੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਕਿਥਾਂ ਦੀ ਅਕਲਮਦੀ ਹੈ ।

ਹਰ ਰਾਤ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਢ ਗੁਆਢ ਦਾ ਕੋਈ ਬਰਤਨ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਝਟ ਮੋੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਦ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿ ਗਈ ਤੇ ਕੱਤਾ ਚਕ ਕੇ ਲੈ ਗਿਆ ਪਰ ਸਮਤ ਆ ਗਈ ਨੰਕਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਗਵਾਢੀਆਂ ਦੀ । ਖਬਰਦਾਰ ਬੇ ਸਮਝ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਭਾਂਡ ਗਏ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ ।

14. ਚੀਜ਼ਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਰਖਣੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਭੈੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਸਤਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀਆਂ ਤੇ ਬਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ‘ਫਲਾਣਿਆਂ ! ਤੂੰ ਸੁਈ ਧਾਗਾ ਡਿੱਠਾ. ’’ ‘ਮੇਰੀ ਕਘੀ ਕਿਤੇ ਦੇਖੀ ਉਂ ’’ ਚਾਕੂ ਤੇ ਚਾਬੀਆਂ ਦਾ ਗੁੱਛਾ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਗੁਆਚਦੇ ਹਨ ਤੇ

ਕਈ ਵਾਰ ਲਭਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ । ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਇਕ ਥਾਂ ਨੀਯਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਮਗਰ ਉਸੇ ਟਿਕਾਣੇ ਰਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਐਸੀ ਹੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਅਗ਼੍ਰੇਜੀ ਵਿਚ ਇਕ ਅਖਾਉਤ ਹੈ (Every work at its proper time and every thing at its proper place) ਅਰਥਾਤ-ਸਭ ਕੰਮ ਵੇਲੇ ਸਿਰੇ ਕਰੋ ਤੇ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਸਿਰ ਰਖੋ । ਸਰਾ ਜਿਨੀ ਸੁਸਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

15. ਆਰਾਮ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਐਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਤੇ ਰਸੋਈਖਾਨਾ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲਈ ਜਰਾ ਲੇਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਤਾਜ਼ਾ-ਦਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਕੇ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ । ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਮਗਰੋਂ ਥੜਾ ਵੱਡੇ ਵਿਚ ਹੀ ਚਲ ਫਿਰ ਕੇ ਸੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਕਈ ਸਮਝ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਲਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਹਨਾਂ ਪਾਸ ਕੰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਵੀ ਕੰਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਇਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੀ ਸੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਲਾਚਾਰ ਹੋ ਕੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਹੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜਟੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਐਸੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਮਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਛੋਟਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪ ਆਰਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਲੜਕਾ ਸਕੂਲ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਫੇਰ ਕਿਤਾਬ ਲੈ ਬੈਠਣ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਕੋਈ ਸਮਾ ਖੋਲ ਕੁਦ ਆਰਾਮ ਲਈ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਹਲ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਛੁੱਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁਪਿਹਰ ਦੇ ਚਾਰ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਘਰ ਬਾਹਰ ਬਾਝਾ, ਦਰਿਆ ਜਾਂ ਨਹਿਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਝਿਝਕ ਇਕ ਮਿਕ ਹੋ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਖਲ ਕਰ, ਦੌੜ, ਸੈਰ ਵਿਚ ਸਾਂਝ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਗਰ ਹਫ਼ਤਾ ਪਿਛਾ ਜਾਂ ਜਾਂ ਸਭਾ ਤੇ ਮਾਸ

ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਰੂਰ ਜਾਣ !

16. ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਤੇ ਧੁਵਾਉਣਾ

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਧੋ ਲਓ ਤੇ ਆਪ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਰਸਮੀ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੋਬੀ ਦੇ ਜਾਲਮ ਹੱਥੋਂ ਫਟ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਆਪ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬੱਚੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋ ਲਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਵੀ ਜਾਚ ਸਿਖ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਜਦ ਧੋਬੀ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦਿਓ ਤਾਂ ਮੈਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਟਟੋਲ ਲਓ, ਫਟਿਆ ਪੁਰਾਣਾ ਵੇਖ ਕੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿਓ । ਜਦੋਂ ਧੋਬੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇਣ ਆਵੇ ਤਦ ਇਕ ਇਕ ਕੱਪੜਾ ਦੇਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰੀ ਕੱਪੜੇ । ਇਹ ਲੋਕ ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਮੈਲਾ ਪਾਸਾ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਲੁਕਾ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਧੋਬੀ ਦਾ ਘਰ ਨਾ ਡਿੱਠਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਤੇ ਪੱਕੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਧੁਵਾਈ ਲਈ ਨਾ ਦਿਓ । ਜਿਸ ਧੋਬੀ ਆਦਿਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਰੰਗ ਪੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਸਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਧੋਬੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿਓ ।

ਜਦੋਂ ਧੋਬੀ ਪਾਸੋਂ ਕੱਪੜੇ ਆ ਜਾਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਤਕ ਟਰਕ ਵਿਚ ਨਾ ਰਖੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਭ ਫਟੀਆਂ ਹਈਆਂ ਥਾਵਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾ ਕਰ ਲਓ, ਤੇ ਸਭ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਬਟਨ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਲਾ ਲਓ ।

17. ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣਾ ਤੇ ਕਸ਼ੀਦਾ ਕੱਢਣਾ

ਸਿਲਾਈ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣਾ ਬੜੀ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਬੜੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਕ ਪਲਿਉਂ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰੋ ਫਿਰ ਦੁੱਜੇ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ, ਤੀਜੇ ਕੁਝ ਕੱਪੜਾ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਫਿਰ ਕੱਪੜਾ ਦੁੱਜੇ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕੱਪੜਾ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਮਿਲੇ, ਏਨੀਆਂ ਦਿਕਤਾ ਦਾ ਇਕ ਇਹੋ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣਾ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਕਟਨਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਰੱਟੀ, ਭਾਜੀ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜਾ

ਸੋਢੇਵਾ ਇਹ ਤਾਂ ਘਟੇ ਘਟ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮਸੀਨ ਦੇ ਪਰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਫ਼ਾ ਤੇ ਨਿੱਕੀ ਮੋਟੀ ਮੁਰਮਤ ਜਾਣਨੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਖਰਾਬੀ ਵਾਸਤੇ ਦਰਜੀ ਅਥਵਾ ਮਿਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਕਰਨੀ ਪਏ । ਨਾਲੇ ਮਿਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕਲ ਮਸੀਨ ਗਈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਇਸ ਦਾ ਜੇਬਨ ਹੀ ਰਲ ਗਿਆ । ਇਹ ਭੀ ਯਾਦ ਰਖ ਕਿ ਬਗ਼ੈਰ ਸਿਖੇ ਮਸੀਨ ਨੂੰ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਫੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਬਿਨਾਂ ਮਸੀਨ ਦੇ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਭੀ ਕੰਪਤੋਂ ਘਟ ਸੋਹਣੇ ਹੁੰਦੇ ਕੀਤੇ ਜਾਏ । ਕਈ ਤੀਵੀਆਂ ਦੀ ਹੱਥ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਮਸੀਨ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਸੋਹਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਕਸੀਦਾ ਕਢਣਾ ਤੇ ਮੇਜ਼ ਪੇਸ਼ਾਂ, ਪਰਦਿਆਂ ਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਉੱਤੇ ਵੇਲਾ ਕਰਦਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀਆਂ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਚਤੁਰਾਈ ਹੈ ।

18 ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਘਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਜਾ ਕੇ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਦੇਖ ਕੇ ਮੰਗੋਂ ਵਾਹ ! ਵਾਹ !! ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਖੁਲ੍ਹੇ ਡੁਲ੍ਹੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਘਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਚਿਤ ਪੁਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਪਹਿਲੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਜਾਵਟ ਮਕਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠਿਕਾਣੇ ਸਿਰ ਰਖਣਾ ਹੈ । ਠਿਕਾਣੇ ਸਿਰ ਰਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਹਾ ਸੋਹਣੀਆਂ ਤੇ ਭਲੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵਧ ਸਜਾਉਣ ਦਾ ਚੰਜ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਏਨਾ ਹੀ ਕੱਟ ਦੇਵੇ ਤਦ ਵੀ ਬੜਾ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਹੋਰ ਯਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਕਾਨ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਕੌਮ ਦੇ ਰਹਿਨਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਵੀਰਾ ਮਕਾਨ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਨਦ ਬਖਸ਼ਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਖਣਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਢਾਲਨਾ ਬੜਾ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਦੋ ਘਟੇ ਫੁੱਲ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਬੋਝੇ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਚੰਗੇ ਮੇਜ਼ਪੋਸ਼, ਚਿਮਨੀ ਪੋਸ਼ ਆਦਿ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਰਹਾਣਿਆਂ ਦੇ ਗਿਲਾਫ਼ ਤੇ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਗਦੇਲੇ ਫਲਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ

ਹਨ । ਮਤਲਬ ਕੀ. ਬੰਤ੍ਰੇ ਜਿਹੇ ਯਤਨ ਤੇ ਬੰਤ੍ਰੇ ਜਿਹੇ ਖਰਚ ਨਾਲ ਮਕਾਨ ਜਗਮਗਾ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਖਸ ਹੋਵੇ, ਪਤੀ ਸੁਚੱਜੀ ਸਮਝੇ, ਆਇਆ ਗਿਆ ਵੱਡਿਆਈ ਕਰੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋਰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

19. ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਸੌਦਾ ਮੰਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਲਿਆਉਣਾ

ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏ ਕਿ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਖੁਰਾਕ, ਤੇਲ, ਕੋਲਾ ਆਦਿਕ ਇਕੱਠਾ ਮੰਗਾ ਲਿਆ ਕਰੇ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਤੇ ਥਾਂ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਖੰਡ, ਤੇਲ, ਦਾਲਾਂ, ਲਕੜੀ ਸਾਲ ਭਰ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਖਰੀਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਕ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀ ਤੇ ਸਸਤੇ ਭਾਅ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਟੱਟੇ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਰਦੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁਤ ਦਾ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਲੜ ਤੇ ਵਿਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਦਾ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੱਪੜਾ ਖਰੀਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋਵੇ ਮਰਦ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ 'ਕੱਠੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾ ਕੇ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਸਦ ਦੀ ਘਟਾ ਵਧੀ ਦੀ ਸਿਕਾਇਤ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾ ਰਹੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੜਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਟਾ ਸਕ ਚੁਕਾ ਹੈ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਲੜ ਦੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਚਮਕੀਲੇ ਤੇ ਕਤਕੀਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤੇ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਖਰੀਦ ਲਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਤੀ ਦੀ ਖੂਨ-ਪਸੀਨਾ ਇਕ ਕਰਕੇ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਹੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸੌਦਾ ਖਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਉਦਾਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਦਾ ਨਕਦ ਪੈਸਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਉਦਾਰ ਸੌਦਾ ਮਹਿੰਗੇ ਭਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਣ ਦਣ ਵਿਚ ਭਲ ਚੁਕ ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੌਦਾ ਉਦਾਰ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਤੋਂ ਵਧ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਬੜਾ ਅੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਵਾਹ ਲੱਗਾ ਉਦਾਰ ਤੇ ਬਚ ਕੇ ਰਹੇ ।

20. ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਤੇ ਆਢ ਗੁਆਂਢ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਆਉਣਾ

ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਤੇ ਆਢ ਗੁਆਂਢ ਤੇ ਸਮੀਆਂ ਸਮਲੀਆਂ ਦੇ ਘਰ

ਜਾਣਾ ਆਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਖ ਦੁਖ ਵਿਚ ਸਰੀਕ ਹੋਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੱਚੀ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਰੱਜਾਨਾ ਕੰਮ ਤੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸੁਘਰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰਣ ਵਿਚ 'ਸਹੇਲੀਆਂ ਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਫਰਜ਼' ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਮੈਂ ਪਿਛ ਖੋਲ ਕੇ ਲਿਖ ਚੁਕਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹੇਗਾ। ਦੁੱਖ ਸੁਖ ਦੇ ਅਵਸਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਕਦੇ ਕਿਸ ਸਹੇਲੀ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੁਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਚਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਸਟ ਕਲੇਸ ਕਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਰੇਜੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ

Men and women are social beings Return visits amelurate love, sympathy and mitigate miseries.

ਅਰਥਾਤ 'ਮੇਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਦੁੱਖ ਤੇ ਰੰਜ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।' ਸੁਖ ਸਾਂਦ ਦੀ ਪੁੱਛ ਗਿੱਛ ਕਰ ਚੁਕਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਪ੍ਰਸਪਰ ਬੈਠ ਕੇ ਸਦਾਚਾਰਕ, ਆਤਮਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਈਚਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤੇ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੀਤ, ਗਿਆਨ, ਹਾਸਾ ਠੱਠਾ, ਦਿਲ-ਲਗੀ ਦੀ ਗਲ ਬਾਤ ਮਨਖਾ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਰ ਤੇ ਮਿਸਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੁੱਖਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਸਰਬ ਰਸ (ਲੂਣ) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਤੂ ਇਹ ਮੇਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਇਤਨੀ ਹੀ ਹੋਣੀਆਂ ਰਹਿਣ, ਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨੂਕ ਕ ਬੈਠ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਲਤ ਨੂੰ ਬਿਰਥਾ ਗਵਾਉਣਾ ਨਹੀਂ।

ਬਹੁਤ ਸਹੇਲੀਆਂ ਬਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸ ਬਹੁਤਾ ਜਾਣਾ ਆਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਬਹੁਤਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੀ ਮਿਲ ਜੁਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

21. ਲੋਡੇ ਵੇਲੇ ਚਾਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਪਿਆਉਣਾ, ਮਿਠਾਈ ਆਦਿਕ ਬਨਾਉਣਾ, ਖੁਆਉਣਾ-

ਦੁੱਧ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਆਮਦਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜਰੂਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦੁੱਧ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁਟ ਘੁਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿੰਨਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਉਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਮੂੰਹ ਦੀ ਲਾਲੂ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗੀ, ਤਾਂ ਓਨਾ ਹੀ ਬਲ ਵਰਧਕ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ । ਕਈ ਸੌਖੇ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ । ਆਖਦੇ ਹਨ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੰਦੇ ਭਾਗ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਛ ਦਿਨ ਚਾਹ ਘੁਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਵੇ । ਕਈ ਸੌਖੇ ਲੋਕ ਜੋ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਰਸ, ਬੇਰਨਵੀਟਾ, ਓਵਲਟੀਨ ਕਾਹਨ-ਫਲੇਕਸ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ, ਤਦ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਖਾਲਸ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਬਦਲਾਉਣ ਲਈ ਪਾਪੜ ਖਾਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਮਕੀਨ ਚੀਜ਼ ਦਾਲ ਆਦਿਕ ਵੀ ਤਲ ਕੇ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਕਈ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਚਾਹ ਨੂੰ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਅਥਵਾ ਬਾਦੀ ਬਲਗਮ ਸੁਕਾਅ ਵਿਚ ਚਾਹ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਚਾਹ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਵਰਤਾਰਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ । ਬੱਚੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਲਾਈ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇਸ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਲਾਈ ਸਣੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਆਦਿ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ । ਇਹ ਸਭ ਅਮੀਰਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਗਰੀਬਾਂ ਲਈ ਦਾਲ ਚੌਲ ਰੋਟੀ ਸਬਜੀ ਗੁੜ ਲੱਸੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਦੇਣ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ।

ਸੁਘੜ ਇਸਤਰੀ ਘਰ ਵਿਚ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਮਿਠਾਈ ਦਾ ਆਉਣਾ ਕਦੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ । ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਜੇਬ ਖਰਚ ਵਿਚ ਛਾਬੜੀ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਗੰਦੀ ਮਿਠਾਈ ਖਾਣ । ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦਸੀ ਦਿਨੀਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੁਝ ਨਮਕੀਨ, ਕਈ ਤਾਕਤਵਰ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਮਾਦੀ ਸੌ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਖੇਗੀ ਜੋ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸੰਧਿਆ ਸਮੇਂ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ ਖਾ ਸਕਣ, ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਰਚ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸੇ

ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

22. ਮੁਰੱਬਾ, ਆਚਾਰ, ਪਾਪਤ ਵਤੀਆਂ

ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਆ ਜਾਏ । ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਰੋਟੀ ਖਵਾਉਣੀ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਗਈਆਂ, ਰੋਟੀ ਪਕਾ ਕੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਛ ਪਹਿਲੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਪਈ ਸਬਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਮਹਿਮਾਨ ਸਵਖਤੇ ਵੀ ਆ ਜਾਏ, ਤਦ ਵੀ ਇਕ ਦੋ ਭਾਜੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਖ ਦਿਓ, ਚੰਗੀ ਸਾਨਦਾਰ ਰੋਟੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । (ਸਿੱਖੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਲੋਢੇ ਵੇਲੇ ਪਕੌੜਿਆਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) । ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਵੀ ਦਾਲ ਤੇ ਭਾਜੀ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕੋਈ ਆਪ ਵੀ ਖਾ ਲਈ ਜਾਏ, ਤਦ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਆਚਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ । ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਬਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਰਗਤਾ ਵਿਚ, ਜੁਕਾਮ, ਗਲੇ, ਠੰਢ ਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬਲਗਮ ਦੀ ਸਿਕਾਇਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਥੜਾ ਥੜਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

23. ਰਸੋਈ

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਐਸੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਏ । ਦਿਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਹੂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਗਲੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਅਖਾਣ ਹੈ, "ਜਿਸਨੂੰ ਅੱਖੀਆਂ ਨਾ ਖਾਣ, ਉਹਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਿਵੇਂ ਖਾਵੇ ?" ਖਾਣਾ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ, ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਸਥਰੇ ਹੋਣ, ਬਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜਿਥੇ ਹੋਵੇਗੀ, ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ । ਮੈਲੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਦਿਨ ਗਜ਼ਾਰਨ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਤਬੀਅਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਧਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਫਰਸ ਖੁਬ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ।

ਮੱਖੀ, ਕੀੜੀ, ਮਛਰ ਤੇ ਟਿੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਖਿਲਾਰਦੇ ਹਨ, ਚੁਹਾ ਹਰ

ਭੀ ਵੱਧ ਘਰੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਹਿਸਾਬੀਆਂ ਨੇ ਹਿਸਾਬ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਚੂਹੇ ਸਾਲ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨਾ ਅਨਾਜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਮੁੱਲ 40 ਕਰੋੜ ਰੁਪਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟ ਜਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਬਹੁਮੁਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕੁਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਛ ਨਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਉਥੇ ਇਹ ਰਹਿ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨਗੇ ? ਰਸੋਈ ਦਾ ਸਭ ਸਾਮਾਨ ਦਾਲ, ਆਟਾ ਆਦਿਕ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮੱਖੀ, ਮੱਛਰ, ਚੂਹਾ ਤੇ ਕੀੜੀ ਆਦਿ ਦੂਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਗੇ ।

24. ਸੈਰ, ਕਸਰਤ

ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਲਈ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ । ਨੀਲਾ ਆਕਾਸ਼ ਉਸ ਦੀ ਛੱਤ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਚੰਨ ਤਾਰੇ ਮੋਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਜਗਮਗਾ ਰਹੇ ਹਨ :

“ਗਗਨ ਮੈਂ ਬਾਲੁ ਰਵਿ ਦੀਪਕ ਬਨੇ
ਤਾਰਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੋਤੀ ॥
ਧੂਪ ਮਲਿਆਨਲੋ ਪਵਨੁ ਚਵਰੇ ਕਰੇ
ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੁਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥”

ਸੈਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਪੈਰ ਖਲ੍ਹਦ ਹਨ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕੁੱਖ ਖੁੱਬ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਟੱਟੀ ਖਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਂਦੀ, ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਚੀ ਸਦਰਤਾ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਰਟੀ ਖਾ ਕੇ ਸੌ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਘੰਟੇ ਕਰ ਸੈਰ ਦਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਰਹੇ । ਜੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਦ ਸੌ ਦੇ ਸੌ ਕਦਮ ਚਲ ਫਿਰ ਕੇ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । “ਤਕਤਵਾ ਸਭ ਪਦ ਗਛਤ ।”

ਅਰਥਾਤ-ਰਟੀ ਖਾ ਕੇ ਸੌ ਕਦਮ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਆਸ਼ਰਵਾਜ਼ ਦਾ ਦਰਮਾਨ ਹੈ । ਅਗਰਜੀ ਵਿਚ ਵੀ ਆਖਦਾ ਹੈ -

After dinner rest a while.

After Supper walk a mile.

ਅਰਥਾਤ-ਦਿਨ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਇਕ ਮੀਲ ਜਰੂਰ ਚਲੋ ।

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦਾ ਵੀ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ । ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਾਫੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਹਿਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਥਵਾ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਹਨ, ਪਰ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੌਕਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਿਸਚੈ ਹੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹੱਥ ਪੈਰ ਨਾ ਹਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਭ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਵਾਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਲਾਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਾਨ ਵਿਚ ਬਲ ਨਾ ਮਾਤਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਹਜਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਲਹੂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਸੁਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਹਨ । ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਗ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਸ ਵਲ ਅੱਖ ਉਠਾ ਕੇ ਵੀ ਦੇਖ ਜਾਏ, ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਹੌਸਲੇ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਥੇ ਨਾ ਧਨ ਦਾ ਚੋਰ ਨਾ ਇੰਜਤ ਦਾ ਚੋਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ । (ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੋ । ਕਸਰਤ ਬਲ ਦਾ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ) ।

25. ਘਰ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਣਾ

ਇਕ ਅੰਨ੍ਹੀ ਤੀਵੀ ਚੱਕੀ ਪੀਹਣ ਬੈਠੀ, ਇਕ ਕੁੱਤਾ ਵੀ ਕੋਲ ਬਹਿ ਗਿਆ । ਜਿੰਨਾ ਆਟਾ ਉਹ ਪੀਹਦੀ ਜਾਏ, ਉਨਾ ਹੀ ਉਹ ਕੁੱਤਾ ਚਟਦਾ ਜਾਏ । ਉਹ ਤੀਵੀ ਘਤੀ ਮੁਤੀ ਚੱਕੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੱਥ ਮਾਰਦੀ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਆਟਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਉਥੇ ਤਾਂ ਕੁੱਤੇ ਹੋਰੀ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ

ਚੱਟਮ ਕਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਆਟਾ ਕਿਥੋਂ ਆਵੇ ! ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਕੰਮ ਅੰਧਾ-ਧੰਧ ਤੇ ਬੇ-ਹਿਸਾਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾ ਬਾਬਤ ਓਦੋਂ ਤੋਂ ਇਕ ਅਖਾਉਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ-“ਅੰਨ੍ਹੀ ਪੀਹੋਂ ਤੇ ਕੁੱਤਾ ਚੱਟੇ ।”

ਯੰਗ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਖਾਉਤ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਨਾ ਘਟੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨੀ, ਖਰਚ ਤੇ ਬੱਚਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਹਿਸਾਬ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਘਰ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਬਾਬਤ ਕਈ ਲੋਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਸਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਗਿਣੀ ਮਿਥੀ ਹੈ, ਖਰਚ ਕੀ ਓਹੋ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਰ-ਦਰਦੀ ਮੁੱਲ ਲਾਈਏ ।” ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਮੈਨੂੰ ਰੋਜਾਨਾ ਆਮਦਨ ਖਰਚ ਲਿਖਣ ਦੇ ਗੁਣ ਬਿਆਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਅੱਵਲ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਖਰਚ ਐਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਰੁਪਿਆ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਮੁਜਬ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਅੱਗੇ ਲਈ ਬਚਾਈਏ । ਮੌਤ ਹੈ, ਸਾਦੀ ਹੈ, ਗਮੀ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਹੈ, ਸਤਾਨ ਹੈ, ਬਰਾਦਰੀ ਹੈ, ਨਾਲੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਰਚ ਅਚਾਨਕ ਆ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਸੁਘੜ, ਸਿਆਣੀ, ਸਚਜੀ ਪਤਨੀ ਆਪਣੀ ਸੁਘੜਤਾ ਦੇ ਬਲ ਤੇ ਪੁਰਸਾਰਬ ਨਾਲ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਬਚਾ ਕੇ ਜਰੂਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਡਾਕਖਾਨੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਂਦਾ ਜਾਏ ।

ਹਿਸਾਬ ਲਿਖ ਕੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਖਾਤਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੁੱਧ, ਘਿਓ, ਆਟਾ, ਦਾਲ, ਸਬਜੀ, ਕੱਪੜਾ, ਕਿਰਾਇਆ, ਦਾਨ, ਪੁੰਨ, ਬੀਮਾ, ਗਊ, ਪੱਠੇ, ਵੰਡ ਵੰਡੇਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਾਪੀਆਂ, ਫੀਸ, ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਆਣ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਆਦਿ ਦੇ ਖਰਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਜੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫੇਰ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਮਦ ਵਿਚ ਖਰਚ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਵਿਚ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਖਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਬਜਟ ਦਾ ਮਤਾਬਿਕ ਖਰਚਣ ਵਿਚ ਵੀ ਖਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਖਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਆਮਦਨ ਖਰਚ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਲਿਖਣਾ, ਇਕ ਵਾਧੂ ਦਾ ਕਜੀਆ ਜਿਹਾ

ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਆਨਦ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਆਮਦਨ ਦਾ ਅਤੇ ਖਰਚ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘਾਟੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁਲਣ ਦੀ ਘਟ ਹੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਜਰਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਪਤੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੀ ਕਦਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਪਤੀ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਦਰਜਨਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਪਰ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਘਰ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਔਖਾ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨੇਕ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਬੀਬੀ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਆਲਸ ਨਾ ਕਰੇ। 'ਇਸ ਖਰਚ ਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।' ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਰਖਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰ ਬਹੁਤ ਕੁਛ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਜਿਆਦਾ ਬਚਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

26. ਲਿਖਣਾ ਪੜ੍ਹਣਾ

ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪੜ੍ਹਣਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ—ਇਕ ਤਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪਾਠ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਧਰਮ ਤੇ ਸਦਾਚਾਰ ਦੀ ਸੋਝੀ ਆਵੇ, ਆਤਮਾ ਉੱਚੀ ਹਵੇ, ਮਨ ਝੁਠ, ਨਿੰਦਾ, ਲਭ, ਲਾਲਚ, ਪਾਪ ਵਲੋਂ ਹਟ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਤੇ ਉਸ ਪਰੀਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਝੁਕੇ। ਦੂਜਾ ਪਾਠ ਰੋਜਾਨਾ ਆਖਬਾਰ ਦੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਮੋਟੀ ਮੋਟੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਹਰ ਸਮਝਦਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੀਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕੌਮ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਨ-ਭਾਉਣਾ ਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚੌਥੀ ਆਮ ਵਿਦਿਆ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ (General Knowledge Books) ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਾਊ ਤੇ ਸਿਆਣਾ ਸਹਿਰੀ ਬਣਨ ਲਈ ਸਿਖ-ਮੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਲਾਈ, ਬੁਨਾਈ, ਸਾਇੰਸ, ਚਰਿਤਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਨਾਵਲ, ਨਾਟਕ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਬਿਲਕੁਲ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਇਹ

ਸਦਾਚਾਰ ਉਪਰ ਬਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਾਵਲ ਜਾਂ ਨਾਟਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚੇਚੀ ਸਿਖਿਆ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਲਿਆ ਕਰੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਐਡੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ।

20 ਨੀਂਦ

ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪ ਨੂੰ ਛੁੱਟੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲਿਆ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਰਤਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸਾਂਚ ਪਰਮਪਿਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ, ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਲਈ ਖਿਆਂ ਮੰਗਣਾ ਤੇ ਅਗੋਂ ਲਈ ਨੇਕ ਜੀਵਨ ਗੁਜਾਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਨੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਸ ਸੋ ਇਕ ਖਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ । ਰਾਤ ਦਾ ਹੀ ਵੇਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਵਸ ਇਕੱਠੇ ਸੋਣ ਦਾ ਸੌਂਕ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਕੱਠੇ ਸੋਣਾ ਸਦਾਚਾਰ ਤੇ ਧਰਮ ਵਿਰੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

(ੳ) ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਪਤੀ ਇਕੱਠੇ ਸੋਣ, ਉਹ ਭੀ ਕਦੀ ਕਦੀ । (ਅ) ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਇਕੱਠੇ ਸੋਣਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ । (ੲ) ਜੈਸੀ ਚਹੀਂ ਨੀਂਦ ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਨੀ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦ ਇਕੱਠਾ ਸਣ ਨਾਲ ਆਉਣੀ ਮੁਸਕਿਲ ਹੈ । (ਸ) ਸਦਾਚਾਰ ਵੀ ਇਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਮਗ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਵਿਭਚਾਰ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਜਾਂ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ-ਭਗ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਖਦੇ, ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਇਕੋ ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸੋਣਾ ਭੀ ਵਿਭਚਾਰ ਹੀ ਮਿਥਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸੋ ਇਸ “ਘਰਗੀ ਜੀਵਨ ਤੇ ਘਰ ਦ ਪ੍ਰਬਧ” ਦ ਮਜਮੂਨ ਵਿਚ ਸੁਘਤ ਪਤਨੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸੈਰਤੋਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਮਿਠਾ ਤੇ ਆਨਦ ਮਈ ਬਣਾਓਗੀਆਂ ।



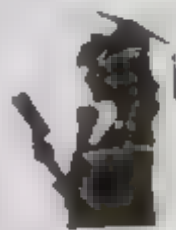
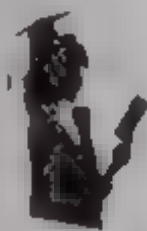


ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ



ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ ਜਾਂ
ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਹੀ
ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਅਮਰ
ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨਾ ਸਾਦਾ ਅਤੇ
ਸਸਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਓਨਾ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ
ਹੋਵੇਗਾ । ਤਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਛੇਤੀ
ਪਚਣਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਵੀ ਖਾਂਦੇ
ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਬਾ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਦੀ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਨਾ
ਖਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ
ਹੋਵੇ । ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ' ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ
ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਇਸ
ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ । ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ
ਆਪ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ
ਪੜ੍ਹਾਓ ।

60-00



ਦਸਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਸੰਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਉਚੇਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਥਮ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਾਨ ਹੋਵੇ ਵੀ ਕਿ ਨਾ। ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਥਵਾ ਸਦਾ ਲਈ ਸੰਤਾਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਡਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਓਮਰ ਤਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਡਰ ਕੋਈ ਅਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਵਾਹਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕਈ ਬੇਫਿਕਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਣ। ਦੋ ਸਾਲ ਤਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਤਤਰਤਾ ਰਹਿਣੀ ਖਸ-ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ, ਪਿਛੋਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭਾਲਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦ-ਤਿਨ ਸਾਲ ਪਿਛੋਂ ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸੰਤਾਨ ਜਿਹੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਿਠੇ ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਬਦ-ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤੇ ਆਂਢ ਗਵਾਢ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਤਦ ਤਕ ਇਸਾਰੇ ਤੇ ਤਾਹਨੇ ਮਾਰਨੇ ਸਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ “ਹਾਏ ਨੀ। ਤੈਨੂੰ ਹਾਲੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ” ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਆਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿਤ ਵਿਚ ਆਪ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਲਈ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਪਤੀ ਤੇ ਪਤਨੀ ਸਦਾ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਆਹ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮਤਲਬ ਜੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਤੇ ਮਖ

ਨਿਰਮਲ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਓਹਲੇ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣੇ। ਬੇਸ਼ਕ ਖਾਵੰਦ ਵਹੁਟੀ ਦੇ ਸਭੇ ਸਾਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਲੋਚਨਾ ਬੇਰਖਾਹ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਸਾਦੀ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਗੁਰਜ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਉਤਪਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੀਵੀ ਮਰਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖਰੀ ਤਰਜ ਦੇ ਅੰਗ ਲਗਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੇਲਸਿਲਾ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਸਪਰ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਦਾ ਬਹਿਣ ਦੀ ਖਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਕਦਰਤ ਦੀ ਮਨਸਾ ਹੀ ਕੀ ਹ ਸਕਦੀ ਸੀ।

ਘਰ ਦੀ ਰੋਣਕ ਝੁਲਾ (ਪਘੁਤਾ ਹਡਲਾ) ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਝੁਲਾ ਝੁਲਾ ਕੇ ਮਿਠੀਆਂ ਮਿਠੀਆਂ ਲੋਰੀਆਂ ਦੇ ਕੇ ਸੁਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕੀ ਹਨ ? ਮਾਨੋਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਦੋ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਪਿਉਂਦ (ਜੜ) ਹਨ। ਜੋ ਪਤਨੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜੰਜਾਲ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਰਦ ਦੇ ਲਾਗੇ ਲਗਣ ਤੇ ਡਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਆਮਦਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਦੋ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਪਿੱਛ ਸਤਾਨ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਇਕ ਸਮਝਦਾਰ ਤੇ ਬੇਗਰਜ਼ ਹਕੀਮ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵੈਦ ਪਾਸੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਰੋਧ ਆਦਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਤੰਤਰਤਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ ਤੇ ਉਹ ਸਖੀ ਸਹੇਲੀਆਂ ਵੱਲ, ਚਾਹ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਕਲੱਬ ਵਿਚ ਖੁਲ੍ਹੇ ਡੁਲ੍ਹੇ ਜਾ ਆ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗੀ ਆਦਿ, ਸਭ ਫਜ਼ੂਲ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਤਵ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ ਤੇ ਭੱਜਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਬੰਨਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਐਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਖ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਸਟ ਸਹਿਣਾ ਪੈਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤਵਦ ਬਣ ਕੇ ਵਿਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਕ ਦੋ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਫਿਰ ਬਸ। ਫਿਰ ਆਨੰਦ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੈ।

ਸਤਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਡੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਦੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤਕ ਲਤਕੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ

ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬਾਬਤ ਜੋ ਕੁਛ ਜਾਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਪਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਭਲੇ ਬੁਧੂ ਬਣੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਭੋਲਾਪਨ ਸਦਾਚਾਰ ਤੇ ਸੁਸ਼ਠਤਾ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਲੜਕੀ ਦਾ ਇਹ ਭੋਲਾਪਨ ਕਈ ਵਾਰ ਇਥੋਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਮਾਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਜੋ ਸੰਬੰਧ ਮੇਰਾ ਭਾਈ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਸੰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਹੈ । ਜਦ ਪਤੀ ਵਿਸੇ ਭੋਗ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਾਸਨਾ ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਅੰਗ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਤਦ ਇਹ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੋਜ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਨਾਹ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਘੁਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਵਲਾਇਤ ਵਿਚ ਇਕ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਨਾਚ ਵਿਚ ਇਕ ਮਰਦ ਨੇ ਚੁੰਮ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਫਿਕਰ ਰਿਹਾ ਕਿ ਪਰਾਏ ਮਰਦ ਚਮਣ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਛੇਤੀ ਬਚਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਇਹ ਤਾਂ ਵਲਾਇਤ ਦੀਆਂ ਸਰੀਫ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਐਨੀ ਖੁਲ੍ਹ ਡੁਲ੍ਹ ਹੈ, ਫਿਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀਆਂ ਭੋਲੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹੀਏ ।

ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ । ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ ਜੋ ਵਿਵਾਹਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬੜੀ ਸਭਿਅਤਾ ਤੇ ਸਾਵਾਧਾਨੀ ਨਾਲ, ਜਚੇ ਤੁਲੇ ਸਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਏ । ਸੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸੰਤਾਨ-ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਜਰੂਰੀ ਮਸੀਨ ਦੀ (ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਖਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ) ਵਿਆਖਿਆ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਵਾਨ ਬੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਸਦੀਆਂ, ਨਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਵਿਆਹੁਤ ਕੌਣਾ, ਯਰਜਾਈਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਨੀਆਂ, ਵਿਆਹੁਤ ਨਰਸਾਂ, ਦਾਈਆਂ ਚਾਹੀ, ਮਾਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਾਣ ਦਾ ਸਚ ਕਰਦੀ ਹੋ, ਉਸਦਾ ਫਲ ਇਹ-ਜਮਾਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਅਦ ਤੀਵੀਆਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਵਾਲੇ

ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ, ਸਖੇਪ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਉਹ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਉਸਦੀ ਧੁਨੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਥੋਂ ਤਕ ਹੋਣ, ਜਿਥੋਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਚੀਰ ਵਰਗੀ ਜਾਂ ਮਿਲੇ ਹੋਠਾਂ (ਬੁਲ੍ਹਾ) ਵਰਗੀ ਦੇ ਇੰਚ ਥਾਂ ਹੈ ਤੇ ਜਿਥੋਂ ਕੁਤੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਪਿਸਾਬ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਅੰਦਰ ਦੇ ਛੇਕ ਜੇਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਪਰ ਪਿਸਾਬ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਲਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਲੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਲੜਕੀ ਦੇ ਜਵਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਿਨ ਕੰਪਤਿਆ (ਹੈਜ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹਾਉਣੀ ਦਾ ਲਹੂ ਆਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਵਿਚ ਮਰਦ ਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਰਾਹੀਂ ਮਰਦ ਆਪਣਾ ਵੀਰਜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਮਲ ਜਾਂ ਗਰਭ ਕਰਕੇ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਰਸਤੇ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਨੀ, ਭਗ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਵੱਡੇ ਛੇਕ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਪਿਆਜ (ਗੰਢੇ) ਦੇ ਪਰਦੇ ਵਾਂਗ ਇਕ ਪਤਲੀ ਝਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਆਹ ਦੇ ਆਰੰਭਕ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪਤੀ ਨਾਲ ਭਾਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਫਟਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਫਟਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਚਾਰ ਬੁੱਢਾ ਲਹੂ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤਕਲੀਫ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਘਿਓ ਲਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ ।

ਵੱਡਾ ਛੇਕ ਰਬੜ ਵਾਂਗ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਤਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

(ਦੇਖੋ ਤਸਵੀਰ)

ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

1 ਆਡਾ (Ovum) ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬੀਰਜ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । 2. ਜਿਥੇ ਆਡਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, (Ovary) 3. ਅਤੇ 4. ਜਿਥੇ ਤਿਆਰ ਅੰਡਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦੇ ਨਾਲ) (Fallopian Tube or Oviduct) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ । 5. ਬੱਚੇਦਾਨੀ (Uterus) 6. ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ 7. ਅਤੇ 8. ਭਗ (Vagina) ਯੋਨੀ-ਮੁਖ ਜਾ ਭਗ ਦੁਆਰ, ਜਿਥੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਪੈਦੀ ਹੈ, ਜਾ ਜਿਥੇ ਕੱਪੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਾਲ ਜੰਮਦਾ ਹੈ ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦ ਉਪਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿਥੇ ਤੀਵੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਵਮ (Ovum) ਜਾ ਆਂਡਾ ਅਖਵਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਜੀਵਾ ਬੂਟਿਆ ਤੇ ਪਸ਼ੂਆ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਬੀਜ ਜਾ ਆਂਡਾ ਹੈ । ਬੂਟਿਆ ਤੇ ਫੁੱਲਾ ਵਿਚ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਬੀਜ ਫੁੱਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਿਚ ਗੁਲਾਬੀ ਪੰਖੜੀਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਹੜੇ ਪੀਲੇ ਪੀਲੇ ਬੀਜ ਅਬਵਾ ਕੀਰਕੀਆਂ ਵਿਖਾਈ ਦੇਂਦੀਆ ਹਨ, ਉਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਂਡੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਪੰਛੀਆਂ ਵਿਚ ਬੀਜ ਜਾ ਆਂਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੁਕੜੀ (ਮੁਰਗੀ) ਦੇ ਆਂਡੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਫਿਰ ਕੁਛ ਦਿਨਾ ਪਿਛੋਂ ਆਂਡਾ ਟੁੱਟ ਕੇ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਦੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਗਊ, ਬਾਦਰੀ, ਘੋੜੀ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਆਂਡ ਢਿਡ ਦੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਪਲਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਖਾਨੇ ਦਾ ਨਾਉ ਓਵਰੀ (Ovary) ਅਰਥਾਤ ਆਂਡਾਦਾਨੀ ਹੈ । ਤੀਵੀਂ ਵਿਚ ਇਕ ਆਂਡਾ ਅਠਾਈਆਂ ਦਿਨਾ ਤੀਕ ਪੱਕ ਕੇ ਇਕ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘ ਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਥੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਆਂਡੇ ਏਨੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 240 ਆਂਡੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਾਈਨ ਵਾਰ ਰਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਕ ਇੰਚ ਲੰਮੀ ਥਾਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅਕਸਰ ਇਕ ਆਂਡਾ ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਸੱਜੀ ਓਵਰੀ 'ਚੋਂ ਤੇ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਖੱਬੀ ਓਵਰੀ 'ਚੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਉਥੇ ਉਸਦਾ ਮਿਲਾਪ ਮਨੁਖ ਦੇ ਵੀਰਜ ਦੇ ਜੀਵਾ (Sperms) ਸਪਰਮਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਆਂਡਾ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹੈਜ ਜਾਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਕੁੜੀ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਵਿਚੋਂ ਹਰ

ਮਹਾਂਨੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਤੂ, ਹੈਜ, ਮੈਲ ਸਿਖ ਨਹਾਉਣੀ, ਮਾਂਹਵਾਰੀ, ਕਈਆਂ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਦੇ ਹਨ । ਰਿਤੂ ਆਰਭ ਕੜੀ ਦੇ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ । ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ 13, 14 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਆਯੂ ਵਿਚ ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਠੰਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ 16, 17 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਉਚਿਆਂ ਘਰਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਪਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੇ ਬੜੇ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ, ਚਟਪਟੇ, ਖਟਿਆਈ, ਚੂਰਨ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਖਾਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਸੁਣਦੀਆਂ, ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਛੀ, ਮਾਸ ਆਡੇ ਖਾਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਨਮਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਗਰੀਬ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਭੋਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਵਾਰ ਆ ਕੇ ਕੁਝ ਮਹਾਂਨੇ ਬੰਦ ਭੀ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 45, 50 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਆਯੂ ਤੀਕ ਰਿਤੂ ਹਰ ਮਹਾਂਨੇ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਗਰਭ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੀਕਰ ਬਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਨਾਲੇ ਫਿਕਰ ਗਮ, ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਵਿਚ ਲਹੂ ਘੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੀ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਕਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਭੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਹੁਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

45 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਆਯੂ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਰੁਕਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਔਲਾਦ ਹੋਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਦੋ ਮਾਂਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 28, 30 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਿੱਥ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਰਿਤੂ ਦਾ ਵਗਣਾ 3, 4 ਹਦ 6 ਦਿਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ-ਚਿਰ-ਪਿਛੋਂ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਆਉਣਾ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਖੋਟ

ਗਿਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਰ ਦੇ ਸਿਆਣੇ ਵੇਦ ਪਾਸੋਂ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । (ਜਿਸਨੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਬੋਟ ਨਾ ਦੱਸਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਰੋਗ ਵਿਗਾੜ ਲਿਆ) ।

ਲਹੂ ਦਾ ਰਗ ਚੀਚ-ਵਹਟੀ ਜਾਂ ਤਾਜੀ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਵਰਗਾ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪੀਲਾ, ਕਾਲਾ, ਨਸਵਾਰੀ, ਕਚ-ਲਹੂਆ ਚਿਟਿਆਈ ਵਾਲਾ ਆਦਿਕ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੀ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅੱਛੇ ਰਿਤੂ ਦਾ ਦਾਗ ਕੱਪੜਾ ਧੋ ਦੇਣ 'ਤੇ ਲਹਿ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਰਿਤੂ ਭਰਿਆ ਕੱਪੜਾ ਪਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੁਕਸ ਹੈ । ਹੈਜ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਸੰਘਨਾ ਜਾਂ ਗਿਲਟੀ ਗਿਲਟੀ ਤੇ ਨਾ ਬਹੁਤਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਸਲ ਲਹੂ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੋਈ ਇਕ ਛਟਾਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਛਟਾਕਾਂ ਤੀਕਰ ਆਉਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਚ ਗਿਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਣੀ ਆਦਿ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਾਜ਼ਕ ਮਿਜਾਜ, ਬਦਹਜਮੀ ਤੇ ਕਬਜ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀਆਂ, ਮੋਟੀਆਂ, ਆਰਾਮ-ਤਲਬ, ਘੱਟ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਕਮਰ ਪੇਡੂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਟੁਟਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਜਦ ਤਕ ਖੂਨ ਖਲੂ ਕੇ ਨਾ ਆਵੇ, ਤਦ ਤਕ ਡਾਢੀਆਂ ਲਾਚਾਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰਿਤੂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਹੈਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਨਹਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਜਿਥੇ ਤੀਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਤੀਕਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪੀਣ ਤੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਰਫ ਪੀਣੀ, ਠੰਡੀਆਂ ਤੇ ਬਾਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਤੇ ਮੀਂਹ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਗਾ ਹੈ ।

“ਨਹਾਉਣਾ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੋਲੇ ਜਹਿਰ (Slow

ਹਦੈਰ ਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

Poison) ਵਾਂਗ ਹੈ" ਜਿਸ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੋਈ ਕੋਈ ਬੇ-ਸਮਝ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਨਹਾ ਕੇ ਸੁੱਚੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ (ਸੋਮਰੋਗ, ਧਾਤ, ਲਿਊਕੋਰੀਆ,) ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਹੈਜ ਦੀ ਤੰਗੀ ਵਿਚ ਫਸੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਭਲਾ ਨਹਾਣ ਦਾ ਕੀ ਸੁਚਮ ? ਜੇ ਅਸਲ ਭਿਟ ਤਾਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਹ ਤਾਂ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਟੁਰਣ ਫਿਰਨ, ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਨਜਰ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਰਦ ਨੂੰ ਪਿਸਾਬ ਦੀ ਸੜਨ ਆਦਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਗੁਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । (ਆਪ ਕੀ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤੇ ਵਾਕਿਫ਼ ਚਾਕਿਫ਼ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਦੱਸਣਾ ਤੇ ਪੁੰਨ ਖਟਣਾ ।)



੨

ਯਾਰੂਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਗਰਭ

ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ ਵਿਚ ਲਿਖ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਆਪੋ ਵਿਚ ਸੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਕੀ ਤਿਆਰੀ, ਕੀ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੀ ਕੀ ਕੰਮ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

‘ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਲਈ’ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਮਰਦ ਸਿਹਤਵੰਦ ਹੋਣ । ਭੋਗ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਵੀਰਜ ਛੁੱਟਣ ’ਤੇ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਹਿੱਲਣ ਜੁਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਵੀਰਜ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਭੱਗ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜੋਰ ਨਾਲ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਹੁਚਕਾ (ਝਟਕਾ) ਮਾਰ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੀ ਭੱਗ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖਿਚੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ ।

ਉਪਰੰਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਸਿਧੀ ਲੋਟੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਲੱਕ ਥੱਲੇ ਸਿਰੁਣਾ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮਲ ਠਹਿਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਵੇਲਾ ਨਿਰੋ ਪੂਰੇ ਭੱਗ ਬਿਲਾਸ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰਬ-ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਈਸ਼ਵਰੀ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

ਮਰਦ ਦਾ ਵੀਰਜ ਇਕ ਚਿਟੀ ਸੰਘਣੀ ਲੇਸਦਾਰ ਵਸਤੂ ਹੈ । ਭੋਗ ਕਰਕੇ ਇਕ ਦੇ ਤੋਲੇ ਵੀਰਜ ਮਰਦ ਦੀ ਇੰਦਰੀ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਹੁਚਕੇ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਭਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ । ਵੀਰਜ ਵਿਚ ਬੜੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਤੱਕਣ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਕੇਵਲ ਖੁਰਦਬੀਨ ਸੀਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵੀਰਜ ਦੇ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਆਂਡੇ ਨਾਲ (ਜਿਸ ਦਾ ਹਾਲ ਪਿਛੇ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ) ਮਿਲ ਕੇ ਗਰਭ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ । (ਵੀਰਜ ਦਾ ਬਾਕੀ ਹਾਲ ਹਦਾਇਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ ਵਿਚ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ।)

ਵੀਰਜ ਦੇ ਜੀਵ, ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ, ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤੀਕਰ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਆਂਡੇ ਵਿਚ ਵੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਹਨ ਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵੀਰਜ ਦੇ ਜੀਵ ਦਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਆਂਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਸਮਝੇ ਗਰਭ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਬੇਸਮਝੀ ਨਾਲ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਭਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀਰਜ ਦੇ ਜੀਵ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ । ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਭੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ।

ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਅੰਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੀਵ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵੜਦੇ ਹਨ । ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਦੋਂ ਜੋੜੇ ਜੰਮਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ।

ਹੁਣ ਆਂਡਾ ਵੀਰਜ ਧਾਰਣ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਵਧਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉੱਤੇ ਇਕ ਪਤਲਾ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਤਾਰਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਤਾਰਾਂ ਰਿਹਮ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਚੌਥੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਰਗਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਇਕ ਰੱਸੀ ਜਿਹੀ

‘ਨਾਲ’ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਸਿਰਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਸਿਰਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ । ਨਾਲੇ ਇਹ ਨਾਲ (ਨਾੜ੍ਹ), ਮਾਤਾ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਲਹੂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਲੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦੇਂਦੇ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾੜ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਮਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਜਹਿਰੀਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਠਰਾ ਨਾਮ ਦੇ ਮਰਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, (ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਗੇ ਕਰਾਂਗੇ)

ਚੇਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਣ ‘ਤੇ ਰਿਤੂ ਆਉਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਕਤੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰਿਤੂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਚਾਰ ਬੂੰਦਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੇ ਇਹ ਰਿਤੂ ਵੱਧ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰ ਚਾਰ ਮਾਸੇ ਸੁਮੰਦਰ ਸੋਖ ਬੀਜ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਗੁਤ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੇ ਸਰਬਤ ਨਾਲ ਦੇਵੇ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਮੰਜੀ ‘ਤੇ ਸਿਧੀ ਲੇਟੀ ਪਈ ਰਹੇ, ਪੁਆਦੀ ਵਲੋਂ ਮੰਜੀ ਗਿਠ ਭਰ ਉਚੀ ਰਹੇ । ਖੁਰਾਕ ਦੁੱਧ ਚਾਉਲ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇਵੇ ਤੇ ਰੋਟੀ ਘਟ ਦੇਵੇ (ਦੇਖੋ ਨਾ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨੰਬਰ 9) । ਗਰਭ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸੁਮੰਦਰ ਸੋਖ ਦੋ ਤੋਲੇ ਘਰ ਰੱਖ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਗਰਭ ਦਾ ਸੱਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਦਾਗ ਲਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਸੁਮੰਦਰ ਸੋਖ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਅਗਰ ਗਰਭ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਰਦ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ । ਇਹੋ ਇਮਤਿਹਾਨ ਹੈ । ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੈਜ਼ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਰਮ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਸ ਦਾ

ਵੈਦ, ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਕਹੇ ।

ਠੀਕ ਗਰਭ-ਤਿੰਨਾਂ ਸਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਜੀਵ ਕੀਤੀ ਜਿੰਡਾ ਤੇ ਛੀਆਂ ਸਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਵਧ ਕੇ ਪੰਜ ਛੇ ਮਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਢਿਡ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਕੰਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਟ-ਫੋਟ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੈਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੋਤਾ ਦੁੱਧ, ਸੋਡਾ, ਔਲਿਆ ਜਾਂ ਇਮਲੀ, ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਿਆਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ, ਅਨਾਰਦਾਣੇ, ਧਨੀਏਂ, ਪ੍ਰਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਨੀ ਥੋੜੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਚੀਨੀ ਦੇ ਭਾਡੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਦੇ ਤੌਲੇ ਜਾਂ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਪੰਜ ਦਾਣੇ ਕੁੱਟ ਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਭਿਓਂ ਦਿਓ । ਕੁਝ ਘੱਟਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਤਾਰ ਕੇ ਥੜ੍ਹਾ ਥੜ੍ਹਾ ਪਿਆਉਂਦੇ ਰਹੋ । ਲੂਣ ਜਾਂ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ । ਬਹੁਤੀ ਖਟਾਈ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ।

ਐਕਸ-ਰੇ (X-RAY) ਦੀ ਫੋਟੋ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਨੱਕ, ਹੱਠ, ਅੱਖਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਗਰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੰਡਾ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਹਿਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਜਨ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੰਬਾਈ ਦਸ ਇੰਚ, ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਜਨ ਡੇਢ ਕਿਲੋ ਤੇ ਲੰਬਾਈ 14 ਇੰਚ । ਸੱਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਪੂਰਾ, ਪਰ ਕਮਜ਼ੋਰ । ਸੱਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਿਚ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਬਾਲ ਭਾਵੇਂ ਬੜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਨਾਜ਼ਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਵੀ ਕੋਸਿਸ ਕੀਤੀਆਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ ਦੇ ਪੰਦਰਵੇਂ ਕਾਡ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਅਰਸਕਾਇਨ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖ ਧੋਖ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆ ਜਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ । ਅੱਠਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬਾਲ ਘੱਟ ਵੱਧ ਹੀ ਬਚਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਭਗਵਾਨ ਦੀ । ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਦਾ ਵਜਨ ਕੋਈ ਚਾਰ ਕਿਲੋ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ 18 ਇੰਚ । ਤਦ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਬਲਵਾਨ

ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦਸ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ 20 ਇੰਚ ਲੰਮਾ ਤੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਕਿਲੋ ਵਜ਼ਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ਾਂ, ਅਮਰੀਕਨਾਂ, ਰੂਸੀਆਂ, ਫਰਾਂਸੀਸੀਆ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਕਿਲੋ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆ ਦੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਕਿਲੋ ਦੇ । ਸਾਰਾ ਫਰਕ ਗਰਭਵਤੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ, ਖੁਰਾਕ, ਕੰਮ ਕਾਰ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਠੀਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਹੈ । ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਕੰਮ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਆਰਾਮ ਚਾਹੀਦਾ ਏ ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਦਿਨ ਪਿਛੋਂ ਰਿਤੂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਆਇਆ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦਸ ਗੁਣਾ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦਾ ਬਾਲ ਜੰਮਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਕਰੀਬ 280 ਤੋਂ 300 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ।

ਲੜਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਚਾਹ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੁੰਡਾ ਹੀ ਜੰਮੇ, ਉਹ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਦੀ ਬਾਰੂਵੀ ਰਾਤ ਮਰਦ ਨਾਲ ਭੋਗ ਕਰਨ ਤੇ ਮਰਦ ਦਾ ਵੀਰਜ ਅੰਦਰ ਡਿਗਣ 'ਤੇ ਸੱਜੀ ਵੱਖੀ ਪਰਨੇ ਲੇਟ ਜਾਣ । ਗਰਭ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬੀਤਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲਕਿ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਸ ਮਤਲਬ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛੇ ਲਿਖ ਆਏ ਹਾਂ, ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਥੇ ਕਈ ਭੈਣਾਂ ਪੁਸ਼ਨ ਕਰਨਗੀਆਂ (1) ਕਿ ਕੀ ਅਜੇਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਭੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੁੰਡਾ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਣ ? (2) ਕੀ ਨਰ ਜਾਂ ਮਦੀਨ ਸੰਤਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ? ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇਹ ਹੈ (ੳ) ਕਿ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਉਪਰ ਨਰ ਜਾਂ ਮਦੀਨ ਸੰਤਾਨ ਦਾ ਜੋ ਅਸੂਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਪਰ ਸਾਡੇ ਜਿਸਮ ਉਪਰ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜੇਹੀਆਂ ਔਸਧੀਆਂ ਜਰੂਰ ਹਨ । ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 50 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਖਾਈਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਰਤਾਂ ਦਾ ਵਲ ਵੀ ਸੋਖ

ਹੀ ਹੈ ।

(ਅ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੱਥ ਵੱਸ ਹੀ ਸਭ ਕੁਛ ਹੈ ਪਰ ਰੱਬ ਭੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਤਦਬੀਰ ਦੇ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤਕਦੀਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹਦੀ । ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਭੀ ਰੋਟੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ । ਔਸਧੀਆਂ ਉਸੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਹਰ ਇਕ ਔਖਿਆਈ ਦਾ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਅਕਲ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੇ । ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਸ੍ਰੀ ਸਵਾਮੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੰਦ ਜੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੇ ਅਰਥਵ-ਵੇਦ ਵਿਚੋਂ ਲਭਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੜੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਪਿਛੋਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ । ਮੈਨੂੰ ਭੀ ਬਖ਼ੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ।

ਲੜਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਸੂਲ

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਚੰਦਰਮਾ ਗੁਣ । ਮਨੁੱਖ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਾਂਗ ਤੇਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਕਰਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੀਵੀਆਂ ਚੰਦ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਾਂਗ ਸੀਤਲ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਨਰਮ-ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਤਾਨ ਲਈ ਪਿਆਰ ਦਾ ਵਧਰੇ ਅੰਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਗਰਭ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਦੀ ਵਧੀਕੀ ਹਵਾਗੀ ਤਾਂ ਮੁੰਡਾ ਜਮੇਗਾ । ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਗ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਗਰਭ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਔਲਾਦ ਜ਼ਰੂਰ ਨਰ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਵੈਦਿਕ ਹਿਕਮਤ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਗੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਖਾਸ ਔਸਧੀਆਂ ਹਨ । ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਛੇਤੀ ਮਗਰੋਂ ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਖੁਆਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਵੱਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਔਲਾਦ ਨਰ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਮੈਨ ਇਸ ਅਸੂਲ ਦਾ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜਤੀ ਬੂਟੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਗਰਭ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ?

ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆ ਸੰਤਾਨ ਦੀਆ ਬਹੁਤ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਪਿਛਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਚਾਲ੍ਹੀ ਪੰਜਾਹ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ? ਉਹ ਕਈਆਂ ਢੰਗਾਂ ਤੇ ਮਿਸ਼ਾ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਗਲੀ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਛੇਤ ਛਾਤ ਗਰਭ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਛੇਤ ਛਾਤ ਨਾਲ ਗਰਭ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਮਿਸ਼ ਜਾਂ ਜੋਤਿਸੀ ਢਾਈਆਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌ ਫੀ ਸਦੀ ਯਕੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ । ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਾਹਲ ਕਰਕੇ ਐਵੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਸਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ।

ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਮੁੰਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤੀ ਹਦ ਤਕ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਪਾਲਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਧਰ ਹੀ ਨਾੜੂ ਵੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਾਲ ਚੰਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੁੜੀ ਦੇ ਪਾਲਣ ਲਈ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਜਦ ਬੱਚਾ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਸੱਟ ਢਿੱਡ ਦੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਜੋਰ ਦੀ ਤੇ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹੌਲੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਸਜੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਜਰਾ ਹੇਠਾ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਉਭਾਰ ਜਿਹਾ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਉਭਾਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੇਧਿਆਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਥੰਮ੍ਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਥਾਂ ਕੁਝ ਬੇਝਲ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਲਭਦੀ ਹੋਵੇ । ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ । ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚ ਜਿਹੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਜੇ ਖੱਬੇ ਪਟ ਵਿਚ ਵੀ ਖਿੱਚ ਜਿਹੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਮੁੰਡੇ ਦੀ

ਹਾਲਤ ਵਿਚ 'ਕੈ ਤੇ ਤਬੀਅਤ ਦੀ ਖਰਾਬੀ' ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ । ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਫੈਦ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਘੱਟ, ਤੇ ਕੁੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੱਧ । ਸਟੈਬੋ ਸਕੋਪ (ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਸਣਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰੀ ਆਲਾ) ਉਸ ਨਾਲ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁੜੀ ਦੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ । ਪਰ ਸੋ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਜੇ ਤੇ ਖੱਬੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹਾਲਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ 97-98 ਫੀ ਸਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ।

ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ ਆਦਿਕ ਸਿੱਖਿਆ

ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਗੁੱਸਾ, ਬੇਵਕਤ ਸੋਣਾ, ਜਾਗਣਾ, ਉਚੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਲਣਾ, ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਬਹੁਤਾ ਹੱਸਣਾ, ਰੋਣਾ, ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣਾ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਬੱਝਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਲਾਚਾਰੀ ਦੇ ਸਿਵਾਏ ਕੋਈ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨੀ, ਲਹੂ ਕਵਾਉਣਾ, ਭਿਆਨਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਾ, ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ, ਕੁਨੀਨ ਵਰਤਣੀ, ਗਰਮ ਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੰਮਿਆਂ ਪਿਆ ਰਹਿਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ । ਭੈੜੀ ਸੜਕੇ ਟਾਂਗੇ ਸਕੂਟਰ, ਰਿਕਸਾ ਆਦਿ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਟੋਏ ਟਿੱਬੇ ਵਿਚ, ਹੁਚਕਾ ਲੱਗ ਕੇ ਖੂਨ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਏ ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਚੜ੍ਹੇ ਹੀ ਨਾ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ।

ਟੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਉਠਣਾ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸੋਣਾ, ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ, ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ, ਬਲਵਾਨ, ਖੂਬਸੂਰਤ, ਅਰੋਗ ਪੁਰਸਾ ਅਤੇ ਬੀਰ ਬਹਾਦਰ, ਬਜ਼ੁਗਰਾ ਧਾਰਮਿਕ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤਾਂ ਵੇਖਣੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਮੇ ਪੜ੍ਹਣਾ, ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ, ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੱਸਤ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਮੀਲ ਦੇ ਮੀਲ ਜਰੂਰ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਨਾ ਸੈਤਾਨੀ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣੋ, ਨਾ ਸੈਤਾਨੀ ਨਾਵਲ ਪੜ੍ਹੋ । ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਹਲਕੇ ਕੰਮੇ ਕਾਰੇ ਰੁਝੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਅਰਗਤਾ, ਚਾਲ ਚਲਣ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਸੰਤਾਨ 'ਤੇ ਬੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਰ ਦਮ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤਾ ਮਿਠਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਾਬ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਬਹੁਤਾ ਸੋਣ ਨਾਲ ਮੂਰਖਤਾ, ਖਟਿਆਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫੋਤਾ ਫਿਨਸੀ ਅਤੇ ਰਣ ਨਾਲ ਅਖਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਿਆਣੇ ਤੇ ਸੁਸੀਲ ਮਾਂ ਪਿਓ ਦੇ ਬੱਚੇ ਭੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਿਆਣੇ ਤੇ ਸੁਸੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਪਿਓ ਵਿਚੋਂ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਭੀ ਉਸੇ ਰੋਗ ਦਾ ਜਹਿਰ ਪੈ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਏ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੁਖੀ ਕਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ । ਨਸੇ ਵਿਚ ਗਰਭ ਹੋ ਕੇ ਵਿਸੇ ਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੋਟੀ ਬੁਧ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਨਾਵਲਾਂ ਤੇ ਪਰੇਮ ਪ੍ਰੀਤ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਵਿਭਚਾਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਰਸਾਲੇ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਇਸਕੀ ਟੱਟੂ, ਵਿਭਚਾਰੀ ਦੇ ਨਟਖਟੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਰੰਜ, ਫਿਕਰ, ਗਮ, ਗੁੱਸਾ, ਝੂਠ, ਚੁਗਲੀ, ਨਿੰਦਾ, ਠੱਗੀ ਆਦਿ ਭੈੜੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਦਾ ਤੇ ਸਚਾਈ, ਨੇਕੀ, ਈਮਾਨਦਾਰੀ, ਸੇਵਾ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਆਦਿ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਅਵੱਸ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਚੰਦ ਗ੍ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਸੁਰਜ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਵਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਟੇਢਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸੋ ਧਿਆਨ ਰਹੇ । ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦੁਕੱਸਲਾ ਸਮਝਦਾ ਸਾਂ, ਪਰ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੀ ਖਾਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਲ ਅਰਗ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਹੋਵੇ । ਬੱਤੂ ਕਮਾਈ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਦਾਲ, ਚੰਟੀ, ਚਾਵਲ, ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀ । ਸੰਖੇ

ਘਰਾ ਵਿਚ ਮਖਣ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਘਿਓ, ਮਲਾਈ, ਮੋਸਮ ਦੇ ਤਾਜੇ ਫਲ, ਨਿਓਂ ਕੇ ਛਿਲਕਾ ਲਾਹੇ ਬਾਦਾਮ, ਚਾਵਲ, ਮੋਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਘਿਓ ਪਈ ਹੋਈ ਖਿਚੜੀ, ਦਲੀਆ, ਲੱਸੀ ਆਦਿ ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ । ਪਰ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਤਊਂ, ਗੰਢੇ, ਚੁਲਾਈ, ਕਰੇਲਾ, ਖੁਸਕ ਮੇਵੇ, ਮਾਸ, ਮਛੀ*, ਅਚਾਰ, ਸਿਰਕਾ, ਬਾਜਰਾ, ਪਿਸਤਾ, ਛੁਹਾਰੇ, ਨਾਰੀਅਲ ਆਦਿ ਅੱਛੇ ਨਹੀਂ। ਬਲਗਮੀ ਤੇ ਬਾਦੀ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਸੀ, ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ, ਤਰਬੂਜ ਆਦਿ ਠੰਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਣ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰਕ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਕਬਜ ਦੀ ਸਿਕਾਇਤ ਵਿਚ ਮਾਵਾ (ਖੋਇਆ), ਸੈਦਾ, ਬਾਰੀਕ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਮਾਂਹ ਤੇ ਮਸਰਾ ਦੀ ਦਾਲ, ਅਨਾਰ ਜਿਆਦਾ ਅੱਛੇ ਨਹੀਂ ।

ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਅਗਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ, ਦਲੀਆ, ਗਾਜਰ, ਪਾਲਕ, ਖਰਬੂਜਾ, ਘੀਆ, ਕਦੂ, ਸਬਜ਼ ਤੋਰੀਆਂ, ਟੀਡੇ ਛੇਲਿਆਂ ਦੀ ਰਸਾ, ਪਪੀਤਾ, ਬੋਤ੍ਰੇ ਅੰਬ, ਅਗੂਰ ਤੇ ਪੇਠੇ ਦੀ ਮਿਠਾਈ ਆਦਿ ਕਬਜ਼ਕੁਸਾ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ। ਸੌਣ ਵੇਲੇ 3-4 ਤੋਲੇ ਗੁਲਕੰਦ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਲਾ ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਜਾਂ ਮਰੰਬਾ ਹਰਤ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਗਰ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੋਗ ਲਈ ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵੈਦ ਪਾਸੋਂ ਦਵਾਈ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਬਾਬਤ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਅਉਲੇ ਦਾ ਮੁਰੰਬਾ ਇੱਕ, ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਵਰਕ ਇੱਕ, (ਸੋਨੇ ਦਾ ਵਰਕ ਵੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ), ਨਿੱਕੀਆਂ ਲਾਚੀਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਇਕ ਮਾਸਾ ਤੇ ਤਵਾਸੀਰ ਇਕ ਮਾਸਾ (ਦੋਵੇਂ ਪੀਹ ਕੇ) ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਇਕ ਤੋਲਾ ਇਹ ਮਜ਼੍ਹਨ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਜਾਂ ਇਕ ਵੇਲੇ ਘੰਟਾ ਭਰ ਟੁਰ ਫਿਰ ਆਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸਿਹਤ ਹੈ ।

ਦੋ ਉਲਟ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ—“ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ

* ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਮਾਸ ਵਿਚ ਜੋਕੀ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਮਾਸ ਦੀ ਤਰੀ ਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਛਲੀ ਘੰਟਾ । ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖਾਓ ਤਾਂ ਹਰ ਵੀ ਅੱਛਾ ਹੈ ।

ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਖਾਓ ।” ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਬਸ ਜਿਤਨਾ ਪਚਾ ਸਕੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਖਾਓ । ਦੂਜੀ ਇਹ ਕਿ “ਗਰਭ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਹਰ ਮੁਰਾਦ ਪੂਰੀ ਕਰੋ, ਕੋਲਾ, ਮਿੱਟੀ, ਅਚਾਰ, ਕਿਚਾਨੂ, ਸੁਆਹ, ਜੋ ਮੰਗੇ ਦਿਓ” ਇਹ ਵੀ ਬੁਰਾ ਹੈ । ਮਤਲਬ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਐਸਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਰਹੇ । ਮਿੱਟੀ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰਾ ਹੈ । ਰਬੜੀ ਖੋਆ, ਬਹੀ ਰੋਟੀ, ਅਰਬੀ, ਕਿਚਾਲੂ, ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਬੋਟੀਆਂ ਆਦਿ ਭਾਰੀਆਂ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜੱਚਾ ਦਾ ਕਮਰਾ

ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜੱਚਾ ਨੂੰ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਖਿੜਕੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਪਰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਲੋਂ ਹਵਾ ਦਾ ਝੋਕਾ ਨਾ ਆ ਸਕੇ । ਉਥੇ ਕੋਈ ਮੈਲਾ ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਨਾ ਜਾਏ । ਅੰਗੀਠੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਲੇ ਬਾਹਰੋਂ ਭੁਖਾ ਕੇ ਫਿਰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਆਓ । ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਸਾਬਣ (ਲਾਈਫ ਬੁਆਏ) ਦੀ ਟਿੱਕੀ, ਸਾਫ਼ ਰੂੰ, ਕੈਚੀ ਸੇਫਟੀ ਪਿਨ, ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਗਜ਼ ਖਦਰ ਤੇ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਇਕ ਵਸਤ ਸੋਚ ਕੇ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਤਜਰਬਾਕਾਰ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਕੇ, ਲਿਖਾ ਕੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਆ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦਾਈ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਆਉਣਾ ਪਵੇ । ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਦਾਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਕ ਜੱਚਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਜਨਾਨੀ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਹਰਮਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਗਰਬੱਤੀ ਜਾਂ ਧੂਪ ਦੀ ਧੂਣੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ ।

ਬਾਲ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼

ਬਾਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਜਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਪਹਿਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਹੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਨਹੀਂ ਭੀ ਆਉਂਦਾ । ਬਹੁਤਾ ਲਹੂ ਆਉਣ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਸ

ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਹੂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ । ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਰਸ, ਲੇਡੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਪ੍ਰਮੇਸਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਜੇ ਇਸਤੀਆਂ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਕ ਪਤਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੌਸਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਘੱਟ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੁਬਲੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੜੇ ਲਾਡਾਂ ਨਾਲ ਪਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘ੍ਰਿਣਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਚੰਚਲ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਵੱਡੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਜੰਮਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਔਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਦਵਾ-ਜੰਮਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਅੱਕ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਇਕ ਰੱਤੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਚਾਰ ਰੱਤੀ ਸੁੱਧ ਸਿਲਾਜੀਤ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦਿਓ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਡੇਢ ਛਟਾਕ ਘਿਓ ਤੇ ਅੱਧੀ ਛਟਾਕ ਸਹਿਦ ਜਾਂ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲਾ ਦਿਓ । ਕੁਨੈਨ ਵੀ 10 ਜਾਂ 15 ਗਰੇਨ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਤੋਲਾ ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜੜ ਨੂੰ ਡੇਢ ਪਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਾੜ੍ਹ ਕੇ ਇਕ ਛਟਾਕ ਰਹਿ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲਾਓ, ਛੇਤੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਠੰਢਾ ਪਸੀਨਾ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤਾਕਤ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ, ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਲਿਆ ਰਖੀ ਹੋਈ ਬਰਾਂਡੀ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਚਮਚਾ ਭਰ (ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ) ਬਰਾਂਡੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲਾਓ । ਇਕ ਵਾਰੀ । ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਕ ਹਕੀਮ ਜੀ ਨੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬੰਦੂਕ ਚਲਵਾ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚਾ ਸਟੱਕ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਪਿਆ । ਉਪਰਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪਹਿਲੋਂ ਬਣਾ ਰਖੋ ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦਾ ਮਾਸ ਸੁਕਤਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਕਤਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਹਿਰਾਂ ਕਰਕੇ ਜੰਮਣ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਰਿਹਮ ਦੇ ਸੁਕਤਨ ਨਾਲ ਬਾਲ ਹੇਠਾ

ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਜੋਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੀਵੀ ਨੂੰ ਪੈਰਾ ਭਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹਿੰਦੀ ਹੈ), ਟੇਕ ਲਾ ਕੇ ਬਿਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਤੀਕਰ ਬਾਲ ਦਾ ਸਿਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੀਵੀ ਨੂੰ ਜੋਰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਰਹਿਮ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੈਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੜਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਜੋਰ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਾਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੀਵੀ ਦੇ ਜੋਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦਾਈ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਦਾਈ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਲਵੇ । ਨਹੁੰ ਕਟਵਾ ਦੇਵੇ, ਸਾਫ਼ ਸੁਵੱਛ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਰਕਾ ਤੀਕ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਤਦ ਵਿਅੰਮ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਵੇ ।

ਬਹੁਤਾ ਤਾਂ ਬਾਲ ਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਗੀ ਹਾਲਤ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰ ਉਪਰ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਹਾਲਤ ਕੁਝ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਡਰ ਨਹੀਂ । ਬਹੁਤੀ ਭਿਆਨਕ ਹਾਲਤ ਤਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿਠ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਾਲ ਜੰਮਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਔਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਕਿਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਸਿਆਣੀ ਦਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦਸਾਂ ਵੀਹਾਂ ਰੁਪਿਆਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਨਾਜਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਮਝੋ ਕਿ ਨਵਾਂ ਜਨਮ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਿਆਣੀ ਦਾਈ ਟੋਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਨਰ ਨਾਲ ਫੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਧਾ ਹੋ ਕੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਬਾਲ ਜੰਮ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਬੱਚਾ ਏਨਾ ਪਲਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਮੇਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਸ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹਾ ਚੀਰ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਚੀਰੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਬਾਲ ਛੁੱਤੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਚਿੰਤਤ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤਗ ਹਵਾ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ

ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਮਲਕਾ ਨੇ ਤਿਨ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾੜੂ, ਜਿਸ ਦਾ ਪਿਛੇ ਵਰਣਨ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ, ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਈਏ ਤਾਂ ਨਬਜ਼ ਵਾਂਗਰ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਰੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਪਹਿਲੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਸ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਲ ਨਾ ਰੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣਾ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਉਗਲ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਸਫਾਈ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਸਾਹ ਨਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਫੂਕ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਘਟੀ ਵਜਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪੁਠਿਆਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿਠ ਉੱਤੇ ਧੱਫੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ। “ਹਰਦੈਤ ਨਾਮਾ ਹਾਮਲ, ਜੱਚਾ ਤੇ ਬੱਚਾ” ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਅਤੇ ‘ਗਰਭਵਤੀ, ਪ੍ਰਸੁਤਾ ਤੇ ਬਾਲਕ’ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਮੈਂ 1935 ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 20 ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦੇ ਕੇ 216 ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸਭ ਇਹੋ ਮਜ਼ਮੂਨ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਬਾਲ ਦੇ ਆਸਵਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਮੰਗਾਓ, ਉਸ ਤੋਂ ਸਭ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਓਗੇ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ 1974 ਈ; ‘ਚ ਛਪੀ ਸੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। (ਮੁੱਲ 3-50) ਐਥੇ ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਮੋਟੀ ਮੋਟੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਅੱਗੇ ਵੀ ਲਿਖਣ ਲੱਗਾ ਹਾਂ।

ਬਾਲ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ‘ਤੇ ਬੱਚਾ ਪਿਛੇ ਨਾੜੂ ਦੀ ਧੜਕਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰੋਸਮ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਨਾੜੂ ਨੂੰ ਦੋ ਬੰਨ੍ਹ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਦੋ ਇੰਚ ‘ਤੇ, ਦੂਜਾ ਵਿਅੰਮ ਵਾਲੀ ਦੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਕੋਲ। ਫੇਰ ਤੇਜ਼ ਕੈਚੀ ਨਾਲ ਧੁੰਨੀ ਵਾਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਤੋਂ ਇਕ ਇੰਚ ਹੋਰ ਵੀ ਪਰਾ ਕਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਯੋਨੀ ਕੋਲੋਂ ਕਟ ਦਿਓ। ਬਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਿਛੋਂ, ਨਾੜੂ ਦੂਜੇ ਗਦ ਸਮੇਤ ਬਾਹਰ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਾੜੂ ਸਾਬਤ ਇਕ ਦਿਨ ਨਾ ਡਿੱਗੇ ਤਾਂ ਚਾਰ ਚਾਰ ਰੱਤੀਆਂ ਸਿਲਾਜੀਤ ਤੱਤ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦ ਘਟੇ ਪਿਛੋਂ ਖਆਓ ਜਾਂ ਛੇ ਛੇ ਮਾਸੇ ਖਾਲਸ ਹਲਦੀ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦਿਨ

ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪਿਆਓ, ਤਦ ਮਤਲਬ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਗਰਮ ਕਾੜਾ ਵੀ ਪੀਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਜੰਮ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਲਹੂ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਆ ਕੇ ਬੜਾ ਕਸਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਿਅੰਮ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੇ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੈਲਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਪੀਣ ਤੇ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਘਾ ਤਾਜਾ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇਵੋ।

ਬਾਲ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਜਿਹੜਾ ਗੰਦ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਨਫਾਸ, ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਸੁਕਲ ਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਵਿਚ ਲੋਕੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਹੂ (ਖੂਨੀ ਗੰਦ) ਬਾਲ ਜੰਮਣ ਪਿੱਛੋਂ ਰਿਹਮ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰਿਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਲ ਦੇ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਰਿਹਮ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਜਾਣੇ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੂਨ ਕੁਝ ਚਿਰ 25-30 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾਣੇ ਆਉਣ ਦੀ ਹੱਦ 40 ਦਿਨ ਹੈ। ਸੋ, 40 ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਬੜਾ ਬੜਾ ਹਿਲ ਜੁਲੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਲੇ ਫਿਰੋ।

ਇਹ ਖੂਨੀ ਗੰਦ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਿੱਛੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ 25-30 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ 40 ਦਿਨ ਤੀਕਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਚਿਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿਣਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਰਨ ਟਿਕਾਣੇ ਬੈਠਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ 40 ਦਿਨ ਲੱਗ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦ ਤਕ ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਨੂੰ ਬੜੀ ਇਹਤਿਆਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖ ਉਠਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਬੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬੜ੍ਹਾ ਦਿਨ ਮਗਰ ਜਾਂਦਾ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨੂੰ ਜੰਚਾ ਸਮਝਣਾ ਹੀ ਹਰ

ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਚਕੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੰਦਿਸਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਜੁਟ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਹਠ ਧਰਮੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਜ਼ਚਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਦਿਨ ਤਾਂ ਮੰਜਿਓਂ ਬਲ ਪੈਰ ਤਕ ਨਾ ਪਾਏ । ਉਪਰਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਟਹਿਲ ਲਿਆ ਕਰੇ । ਅਵਲ 40 ਦਿਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ 25, 30 ਦਿਨ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਪਾਏ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰੋਗਣ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਲੈਣੇ ਦੇ ਦੇਣੇ ਪੈ ਜਾਣਗੇ । ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਮੰਨੋ । ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਸਮਝਾ ਦੇਣ ਦਾ ਸੀ, ਸੋ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਗੰਦ ਰੁਕਣ, ਗਰਮ ਸਰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬੇਚਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਅੰਮ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬਾਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਛ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਚੜ੍ਹਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਠੰਢ ਲੱਗ ਕੇ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਧਰਨ ਵਾਲੀ ਬਾਂ 'ਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੀੜ ਭੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੀਅ ਮਿਚਕਦਾ ਹੈ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਕੈਆਂ ਭੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸੋ ਕੋਈ ਭੁੱਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ । ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਾਲੀ ਦੀ ਬਚੇਦਾਨੀ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਚਕਾਰੀ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚੀ ਰਹੇ । ਬਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਅੱਧੀ ਅੱਧੀ ਛਟਾਕ ਦਸਮੂਲ ਦਾ ਕਾੜਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਅੱਠ ਦਸ ਦਿਨ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈ ਐਕਸਟਰੈਕਟ ਅਰਗਟ (Extract Ergol) ਦਸ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਦੋ ਘੁਟ ਤਾਜਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ 5-7 ਦਿਨ ਪਿਲਾਵੇ ਰਹੇ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈ ਲਾਈਸੋਲ (Lysol) ਦੀਆਂ ਦਸ ਬੂੰਦਾਂ ਇਕ ਪਿਆਲੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਮਾਰਨੇ ਭੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।

ਜੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦਾ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਹਿਰ ਦੇ ਵੈਦ ਹਕੀਮ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹਨਰ ਤੇ ਲਾਭ ਉਠਾਓ । ਮੇਰੀ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਕੋਸਿਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਚਾ ਮੇਰੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ । ਮੈਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਧਰਮ ਸਰੂਪੀ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਆਗਾ ਕਿ ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਗਰਭ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਾਲ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗੰਦ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ

ਬੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ “ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਿਰਸ” ਅਰਥਾਤ “ਗਰਭਵਤੀ ਜੱਚਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਕਾਲ” ਜਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਉਰਦੂ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ 40 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਲੱਖ ਛਪੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ 1973 ਵਿਚ ਛਪੀ ਸੀ। (ਮੁਲ 3-50/-)

ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਜੂਨ

ਬਾਲ ਜੰਮਣ 'ਤੇ ਤੀਵੀਂ ਬੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਮਾਜੂਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਾਸ ਰਖੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਬਹੁਤ ਉਤਰਦਾ ਹੈ, ਰੋਗ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਬਾਲ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਘੰਟਾ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੋ ਤੋਲੇ ਇਹ ਮਾਜੂਨ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖੁਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ 40 ਦਿਨਾਂ ਤੀਕਰ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵੇਲੇ ਛੇ ਛੇ ਮਾਸੇ ਖੁਆ ਕੇ ਉੱਤੇ ਜਿੰਨਾ ਪਚ ਸਕੇ ਅੱਧ ਪਾ, ਇਕ ਪਾ ਜਾਂ ਡੋਢ ਪਾ ਦੁੱਧ ਮਿਠਾ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਿਰੀ ਮਾਜੂਨ ਹੀ ਸਵਾਦੀ ਹੈ। 6-7 ਮਹੀਨੇ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਬਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਦਾ ਰਹੇ, ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਤਗੜੇ ਹੋਣਗੇ।

ਸਭ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਵੈਦ ਤਿਆਰ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਹੈ ‘ਸੁਭਾਗ ਸੁੰਠੀ’।

ਦੁੱਜੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਾਲੀ ਨੂੰ 40 ਦਿਨ ਤਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ, ਉਹ ਘਿਓ ਵਾਲੀ ਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ, ਕਿਚਾਲੂ, ਪੂਰੀ ਕਚੌਰੀ, ਭਿੰਡੀ ਤੌਰੀ, ਕੜਾਹ, ਖੋਇਆ, ਰਬੜੀ, ਅਮਰੂਦ, ਕੋਲਾ, ਤਰਬੂਜ, ਬਰਫ, ਬਾਜਾਰੀ ਮਠਿਆਈ ਨਾ ਦਿਓ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਭਾਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ

ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਜੰਮੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੁੱਖ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਮੁੰਗ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਸੰਕਰ ਦਸ ਬੁੰਦ ਬਾਦਾਮ ਰੋਗਨ ਜਾਂ ਕਸਟਰੈਲ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਚਟਾ ਦੇਵੇ। ਪੰਜਾ ਛੀਆ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿੱਛਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਜਾਵੇ

ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਧੋ ਕੇ ਹਰ ਇਕ ਮੰਮੇ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕਤਰੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੱਢ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਏ । ਜੇ ਝਟ ਪਟ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇਗਾ । ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਮਾਂ ਦੇ ਥਣਾਂ ਵਿਚ ਬਾਲ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਲਈ ਦੁੱਧ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬਾਲ ਦੇ ਛੋਹਣ, ਵੇਖਣ ਤੇ ਚੇਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁੱਧ ਲਹਿ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਬਾਲ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਮ, ਗੁੱਸਾ, ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਦੂਜਾ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਉਵੇਂ ਹੀ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਬੈਠ ਕੇ ਤੇ ਗੋਡਾ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਕੋਹਨੀ ਟੇਕ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਵੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਨਾ ਮੰਮੇ ਦਾ ਭਾਰ ਪਵੇ ਤੇ ਨਾ ਮੰਮੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਵੇ । ਖੜੇ ਖੜੇ, ਚਲਦੇ ਚਲਦੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਲਿਟਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਲਦੇ ਚਲਦੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਪਰਣੇ ਪੁੱਠੇ ਪੈ ਕੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਜਦ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦੋਂ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਬੰਨੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹੈ । ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦਿਆਂ ਪਹਿਲੀ ਧਾਰ ਬਾਹਰ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨੁਸਖੇ

(1) ਦੁੱਧ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਪੀਵੇਗੇ ਓਨਾਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ । (2) ਇਕ ਤੋਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਤੀਕਰ ਵੜੇਵਿਆਂ (ਕਪਾਹ ਦੇ ਬੀਜ) ਦੀ ਗਿਰੀ ਦਾ ਆਟਾ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਖੀਰ ਵਾਗਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਕਾ ਕੇ ਮਿੱਠਾ ਪਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਵਰਤੋ । ਖੀਰ ਬਹੁਤੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਨਾ ਪਚੇਗੀ । (3) ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ, ਸੁਕਾ ਕੇ ਤੇ ਚੰਗਾ ਬਾਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ ਛੇ ਛੇ ਮਾਸੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਇਕ ਸੇਰ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਸੇਰ ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ ਉਸ ਵਿਚ ਭਿਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । (4) ਚਾਉਲ, ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ,

ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਮੂੰਗੀ, ਸਾਗ ਸਬਜੀਆਂ, ਅੰਬ, ਅੰਗੂਰ, ਖੰਡ ਵਰਤਣਾ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖੁਸ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਨਾਲੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਰੁਝਿਆ ਰਹਿਣਾ ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।

ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਰਾਤ ਵਿਚ 3-4 ਵਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦੋ ਸੇਰ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਹੈ । (ਜੇਕਰ ਜੇਬ ਦੁੱਧ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਦੀ ਹੋਵੇ) ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਲੱਸੀ ਤੇ ਦਲੀਆ ਵੀ ਕੰਮ ਸਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਮਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਦੁੱਧ

(1) ਸਾਫ਼ ਦੁੱਧ ਚਿੱਟਾ, ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਘੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ:- ਬਾਦੀ ਦਾ ਰੂਪ, ਗਰਮੀ ਦਾ ਤੇ ਬਲਗਮੀ ਰੂਪ ।

ਖਰਾਬ ਦੁੱਧ ਬਾਦੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਤਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਕੁਸੈਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੀਲੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਛੁਟਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਖੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬਲਗਮ ਨਾਲ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਸਦਾਰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਦੁੱਧ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਰੂਪ :-

ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੁੱਲਾ

- (1) ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ।
- (2) ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਵਿਸੇ ਵਿਚ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ।
- (3) ਹਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ।
- (4) ਹਦੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਤਲਬੀ ।

ਦੁੱਧ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਹੇਠ

ਲਿਖਿਆ ਨਸਖਾ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਪਿਲਾਵੇ, ਨੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਨਾਗਰਮਥਾ, ਚੁਰਾਇਤਾ, ਕਚੂਰ, ਸੁਢ, ਇਦਰ ਜੇ, ਕੰਡ, ਗਲ, ਚਾਰ ਚਾਰ ਮਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾੜ ਕੇ ਪਦਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ, ਦਿਨੇ ਤੋਂ ਸਾਮ ਵੇਲੇ ਪਿਲਾਵੇ । ਖੁਰਾਕ-ਮੁੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਰੋਟੀ, ਦਲੀਆ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਆਦਿ ।

ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ

ਜਿਹਾ ਕਿ ਹਰੇਤ ਨਾਮਾ 'ਪਰਵਰਿਸ ਬਚਗਾਨ' ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਪੁਰਵਕ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਸਤਰੀ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਡਬਿਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਬਿਨਾਂ ਲਾਚਾਰੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੜਾ ਨਕਸ਼ਾਨ ਦੋਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਸਰ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਜੇ ਸਬਬ ਨਾਲ ਮਾਤਾ ਵਾਂਗਰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਕਈ ਸਾਕ ਅਗਾਂਹ ਵਿਚੋਂ ਮਾਈ ਲਭ ਵੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਮੁਸਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਦਾਈ ਦਾ ਆਪਣਾ ਬਾਲ ਓਸੇ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਉਮਰ ਦਾ ਆਪ ਦਾ ਬਾਲ ਹੈ ।

ਇਹ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰਖੋ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੋ ਖਾਨਦਾਨੀ ਸਰਾਫਤ, ਕੰਮੀ ਅਣਖ ਆਦਿ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਕੌਰਾ ਤੇ ਸੰਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਤਦੋਂ ਹੀ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਣਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ : "ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਤਿਹੀ ਬੱਧ" ਕਿਸੇ ਧੀ ਪੁੱਤਰ ਦੀਆਂ ਕੁਪੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- "ਕਿਹੜੀ ਕੁਪੱਤੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਤਾ ਹੈ ਤੂੰ ?"

ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬਾਲ ਦੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੌਲਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅੱਠਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬੱਕਰੀ, ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਅੱਖਿਆਈ ਵੇਲੇ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਓਪਰੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਐਨਾ ਉਬਾਲੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦੁੱਧ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਮਲਾਈ ਪਰੇ ਹਟਾ ਕੇ ਕਸਾ ਕੋਸਾ ਦੇਂਦੇ ਰਹੋ । ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਨਿੱਕੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਬਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ

ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਇਕੋ ਜਿੰਨਾ ਜਾ ਘੱਟ ਵੀ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪਰ ਯਾਦ ਰਖੋ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਨਾਉਟੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਅੱਪੜ ਸਕਦੀ । ਜੇਕਰ-ਲੱਤ ਕੱਟੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਲੱਤ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਮੂਰਖ ਹੈ, ਜੋ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਲੱਤ ਲਵਾਉਣ ਦੇ ਸ਼ੌਂਕ ਦੀ ਖਾਤਰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਕਟਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

ਦੁੱਧ ਕਦੋਂ ਛੁਡਾਇਆ ਜਾਵੇ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਚੂਚੀਆਂ ਢਿਲਕ ਕੇ ਕੁਚੱਜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਡੇਢ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰ ਛੁਡਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਠੀਕ ਰੁੱਤ, ਚੇਤ, ਵਿਸਾਖ, ਅਸੂ ਅਤੇ ਕਤਕ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਹਨ ।

ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜਾਣ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾਉਂਦੀਆਂ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ । ਦੂਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੰਬੜ ਪਾਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।



ਬਾਬੂਵਾਂ ਕਾਂਡ

ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀ (ਨਸਤ੍ਰੀਕ)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਿਸਦੀ ਨਹਾਇਣੀ (ਕਪੜੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਹੈਜ) ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅਗਾ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਤਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ 'ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀ' ਆਖਣਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ। ਬਾਬ ਅਬਵਾ ਸਢ ਦਾ ਸਬਦ ਬਿਲਕੁਲ ਗਿਣੇ ਮਿਥੇ ਅਰਥ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਬ ਅਬਵਾ ਸਢ ਕੇਵਲ ਉਹੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਨਾ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਅਬਵਾ ਬਚੇਦਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਹੋਵੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਕਈ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕੱਪੜੇ ਆਦਿਕ ਆਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਨਸਤ੍ਰੀਕਾਂ ਹਨ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਮਰਦ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਮਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰੰਤੂ ਨਾਮਰਦੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁਝ ਇਲਾਮਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰਪਏ ਵਿਚ ਰੁਪਿਆ ਮਰਦ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਇਲਾਮਤਾਂ ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮਰਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਵਧਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਆਨੇ ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ, ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਰਜ ਹਨ, ਜੋ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਕੰਗ ਤੇ ਹੋਰ ਬਦ-ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਕਰਕੇ ਅਥਵਾ ਖੋਟੀ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਨਾਨੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਸੀਆਂ ਹਈਆਂ, ਸੰਤਾਨ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ । ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਨੁਸਾਰ :-

ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ 21 ਕਿਸਮਾਂ

1 ਉਦਾਵਰਤਾ-ਜਿਸ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਵਿਚੋਂ ਝਗਦਾਰ ਤੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਆਵੇ ।

2 ਬੰਧਿਆ-ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਪੜੇ ਨਾ ਆਉਣ, ਬਾਕੀ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ।

3 ਵਿਪਲੁਤਾ-ਜਿਸ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਵਿਚ ਸਦਾ ਪੀੜ ਹੁਦੀ ਹੋਵੇ ।

4 ਪਰੀ ਪਲੁਤਾ-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਭੋਗ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ।

5 ਵਾਤਲਾ-ਜਿਸ ਦੀ ਭੰਗ ਅਦਰੋਂ ਸਖਤ, ਖੁਰਦਰਦੀ, ਰੁਖੀ ਤੇ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ।

6 ਲੋਹਿਤਖਸ਼ਿਰਾ-ਜਿਸ ਦੀ ਭੰਗ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਰੋਜ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ।

7 ਪਰਸੰਨਿਨੀ-ਜਿਸਦੀ ਯੋਨੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਟਲ ਜਾਏ ਅਥਵਾ ਬੇਟਿਕਾਣੀ ਹੋ ਜਾਏ ।

8 ਵਾਮਨੀ-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਮਰਦ ਦੇ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਪਦ ਜਿਹੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੇ ਤੇ ਬਚੇਦਾਨੀ ਤਕ ਵੀਰਜ ਨਾ ਅਪੜਨ ਦੇਵੇ ।

9 ਪ੍ਰਤ੍ਰਘਨੀ-ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ 'ਤੇ ਲਹੂ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਰਭ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

10 ਪਿੱਤਲਾ-ਜਿਸ ਦੀ ਭੰਗ ਵਿਚ ਪੀਪ ਤੇ ਜਲਨ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ ।

11 ਅਤਯਾਨੰਦਾ-ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੰਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਚਾਹਵਾਨ ਰਹਿਦੀ

ਹੋਵੇ ।

12 ਕਰਣਿਕਾ-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਗਢਾ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣ ।

13 ਅਤਿ ਚਰਨਾ-ਭੋਗ ਸਮੇਂ ਛੇਤੀ ਖਲਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਖਲਾਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛੁਟੇ ।

14 ਆਨੰਦ ਚਰਨਾ-ਮਰਦ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ।

15 ਸਲੇਸ਼ਮਲਾ-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਬਹੁਤ ਬਿੰਦੀ ਤੇ ਠਦੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਖਾਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ।

16 ਸੰਢ-ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਮਮੇ ਛੁਟੇ ਹੋਣ, ਮਾਸਕ ਧਰਮ (ਕਪੜੇ) ਨਾ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਤੇ ਬਾਚੇਦਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛੁਟੀ ਹੋਵੇ ।

17 ਅੰਡਿਨੀ-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਭੋਗ ਸਮੇਂ ਅਥਵਾ ਪੈਰਾਂ ਕਾਰ ਬਿਹੰਦਿਆਂ ਹੋਠਾਂ ਲਟਕ ਜਾਏ ।

18 ਵਿਦਰੁਤਾ-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਬਹੁਤ ਖਲੀ ਹੋਵੇ ।

19 ਸੂਚੀ ਵਕਤਰਾ-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਸੁਈ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਛੋਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬਸ ।

20 ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ਤ-ਜਿਸ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਲਨ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ।

ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਦਰ 'ਵਾਤ' ਬਾਦੀ ਦਾ ਅੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । 6 ਤੋਂ 10 ਅੰਦਰ ਪਿਤ ਦਾ ਅੰਗ, 11 ਤੋਂ 15 ਅੰਦਰ ਕਫ ਦਾ ਅੰਗ, 16 ਤੋਂ 20 ਵਿਚ 'ਵਾਤ' 'ਪਿਤ' ਤੇ 'ਕਫ' ਤਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮਿਲ ਕੇ ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਅੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਭਵ ਹੋ । ਅਤਿਮ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਰੋਗਣ ਦਾ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਯਤਨ ਜਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਈ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਰਦ ਛੇਤੀ ਖਲਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ 'ਅਤਿ ਚਰਨਾ' ਕਹਿ ਕੇ ਦੋਸੀ ਠਹਿਰਾ, ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਯੋਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੇ ਮਰਦ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਪੀੜੀ ਹੇਠ ਸੋਟਾ ਫੇਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ 'ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ' ਜੀ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਵਾਰ ਗਏ ਗੁਜਰੇ ਹੋਏ ਕੇਸ ਵੀ ਠੀਕ ਹਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਬਚੇਦਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਨਹੀਂ ।

21. ਸ਼ੀਤਲਾ-ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲਾ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਇਹ ਠੰਡੇ ਸੁਭਾਉ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਮਰਦ ਨਾਲ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਦੀ ਚਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਸਾਦੀ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਜਦ ਪਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀ ਖਾਤਰ ਉਸ ਨਾਲ ਭੋਗ ਕਰਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਪੱਥਰ ਦੀ ਮੂਰਤ ਬਣ ਕੇ, ਅੱਗੇ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਅਜਿਹੀ ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਡਾਹਢੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਸਤਾ ਇਲਾਜ

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਦਾਰੂ ਹੇਠਾਂ 'ਨੰਬਰ ਵਾਰ' ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਦਾਰੂ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ, ਲਗਪਗ ਸਭ ਨਵੇਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਨਾ-ਵਧੇ-ਹੋਏ' ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਹਾਂ । ਜੇ ਰੋਗ ਲੰਮਾ ਤੇ ਗੁਝਲਦਾਰ ਹੋਵੇ ਤਦ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਫਾਰਮ ਤਸਖੀਸ ਭਰ ਕੇ ਭੇਜ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਪਾਸੋਂ ਦਵਾਈ ਭੇਜ ਦਿਆਂਗਾ । ਆਮ ਸਿਕਾਇਤਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਅਜਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਨਾਲੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਰੂਰ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ ।

(1) ਦੋ ਸ਼ੇਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਲਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਡੂਸ (ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਪਿਚ) ਕਰੋ, ਫੇਰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ 'ਮੂਸਕ ਤੇਲ' ਦਾ ਫਇਆ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤਕ ਅੰਦਰ ਰਖੋ ਅਤੇ ਫਲ ਘ੍ਰਿਤ ਖਾਓ, ਜਿਸ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ।

(2) ਮਾਲ ਕੰਗਨੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ, ਸੱਜੀ ਖਾਰ ਇਕ ਮਾਸਾ, ਵਰਚ ਅਤੇ ਵਿਜੈਸਾਰ ਦੋ ਦੋ ਮਾਸੇ ਪੀਸ ਕੇ ਅੱਧਾ ਸਵੇਰੇ ਅੱਧਾ ਸਾਮ ਨੂੰ ਫਕ ਕੇ ਉਤੋਂ ਦੁਧ ਪੀ ਲਵੋ । ਖੁਰਾਕ-ਰੋਟੀ, ਰਵਾ, (ਲੋਬੀਆ)

ਕਾਜੀ, ਤਿਲ, ਉਤਦ, ਘਿਓ, ਰਾਇਤਾ, ਖਟੀ ਲਸੀ ਤੇ ਨਿਕੀਆ ਮਛੀਆ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇ ਛੁਹਾਰੇ । ਮਹੀਨਾ ਭਰ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋ ।

(3. 4. ਅਤੇ 5) ਤੰਗਰ, ਛੱਟੀ ਕੜਿਆਰੀ, ਕਥਾ, ਸੋਧਾ ਲੂਣ ਤੇ ਦਿਆਰ ਦੇ ਬੂਰੇ ਵਿਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਤਲ ਦਾ ਫਣਿਆ ਅੰਦਰ ਰਖੋ, ਫਲ ਘ੍ਰਿਤ ਖਾਵੇ, ਹਰਮਲ ਸੋਇਆ ਤ ਮਾਲ ਕਗਣੀ ਦੇ ਬੀ ਕੋਲਿਆ ਉੱਤੇ ਪਾ ਕੇ ਅਕਤੂ (ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ) ਬੈਠ ਜਾਏ ਤੇ ਕਪੜਾ ਓੜ੍ਹ ਕ ਧੁਣੀ ਲਏ, ਕੇਵਲ ਮੂੰਹ ਨੰਗਾ ਰਖੇ, ਫੇਰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਾ ਨਿਕਲੇ । ਤੋਲ 12 ਤੋਲੇ, ਦਵਾਵਾ 6 ਤੋਲੇ, ਪਾਣੀ ਦੇਹਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ।

(7) ਸੋਣ ਵੇਲੇ ਗੋਡਿਆ ਭਾਰ ਬੈਠੇ, ਫੇਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਪਈ ਰਹੇ । ਹੇਠਲੀ ਕਮਰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਓਠੀ ਰਹੇਗੀ । ਜਦੋਂ ਥਕ ਜਾਏ ਤਦ ਸਜੀ ਵੱਖੀ ਭਾਰ ਲੇਟ ਜਾਏ । ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਭੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 'ਮੁਸਕ ਤੋਲ' ਦੀ ਬੱਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰਖੋ । ਸੋਡੇ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੋ । ਦੁਧ ਦੀ ਧੁਣੀ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ । (ਮੰਜੀ ਚੰਗੀ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਤਖਤ)

(8) ਦਸਮੂਲ ਦੇ ਦੁਸਾਂਦੇ ਦੀ ਡੂਸ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੋ । ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸਜੀ ਖਾਰ ਤੇ ਸੁੰਢ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀਆਂ, ਸਭ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ 3-3 ਮਾਸੇ ਲਾਚੀ ਦੇ 5 ਤੋਲੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ਫੱਕੋ ।

(9) ਗਰਭ ਦੇ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਭੀ ਇਲਾਜ ਆਇਆ ਹੈ । ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨ ਤੇ ਹੀ ਮੋਤੀ ਸਿਪ ਕਪੜਾਵਾਂ ਇਕ ਰੱਤੀ ਚਾਦੀ ਦਾ ਵਰਕ, ਮੁਰੱਬਾ ਗਾਜਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਦੌਦੇ ਰਹੇ । (ਮੋਤੀ-ਸਿਪ ਦਾ ਤੇ ਚਾਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਐਸੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ।

ਲਹੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਦ ਰਸੌਤ 4 ਰੱਤੀ ਪਾਣੀ ਇਕ ਛਟਾਕ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਛੇਤੀ ਦਿਓ ਪੇਡੂ ਉਪਰ ਬੋਹੜ ਦੀਆਂ ਕਰੂੰਬਲੀਆਂ, ਤਲਾਬ ਦੀ ਸਾਵੀ ਕਾਈ ਤੇ ਗੋਰੂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰੋ! ਪਿਠ ਪਰਨੇ ਲਿਟਾਏ ਰਖੋ । ਸਮੁੰਦਰ ਸੋਖ ਚਾਰ ਮਾਸੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿਨ ਵਾਰ ਸਰਬਤ ਮਿਸਰੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ । ਇਕ ਮਾਜੂ ਫਲ ਪੀਸ ਕੇ ਮਲਮਲ

ਦੇ ਪਤਲੇ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਪਟਲੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਬੋ ਕੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਉੱਪਰ ਕਰਕੇ ਗਰਭਾਸੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਾਤ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਰਖੋ । ਪੈਰਾਂ ਵਲੋਂ ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਉਚਿਆ ਕਰ ਦਿਓ । ਦੁੱਧ ਚਾਵਲ ਠੰਡੇ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਓ । ਲੱਸੀ, ਮੱਖਣ, ਗਾਜਰ, ਤੋਰੀ, ਸਲਗਮ, ਟੀਡੇ, ਕੱਦੂ, ਕੁਲਫੇ ਦੇ ਸਾਗ ਨਾਲ ਰੋਟੀ, ਅਦਰਿਤਕਾ (ਘਰਤ), ਚਾਵਲ, ਦਲੀਆ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ । (ਬੋਹਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਗੋਰੂ ਜਾਂ ਖੂਹ ਆਦਿਕ ਦੀ ਕਾਈ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਧਾਰ ਜਾਂ ਬਰਫ ਰਖੋ ।)

(10) ਠੰਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰ, ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਛਿਟੇ ਮਾਰੋ । ਲੋਬਾਨ ਤੇ ਤੇਲ ਦਾ ਫਇਆ ਅੰਦਰ ਰਖੋ । ਹੇਠਲਾ ਨੁਸਖਾ 4 ਮਾਸੇ, ਅਓਲੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਖਾਵੇ-ਬੂਰਾ ਸੰਦਲ ਸਫੰਦ, ਤਵਾਸੀਰ, ਛੋਟੀ ਲਾਚੀ, ਬਿਰੋਜਾ ਸੁਧ, ਕ੍ਰਜਾ, ਮਿਸਰੀ ਸਭ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਬਰਾਬਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ।

(11) ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਹੁਤ ਭੋਗ ਵਿਸੇ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਰਹੇ, ਉਹ ਪਤੀ ਦੀ ਇੱਜਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੜੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਗੋਰੂ ਇਕ ਬਰਾਬਰ ਰਲਾ ਕੇ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਹਰ ਰੋਜ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਲਾਓ । ਖੁਰਾਕ ਠੰਡੀ ।

(13) (ੳ) ਜਾਇਫਲ, ਜਾਵਿਤ੍ਰੀ ਇਕ ਇਕ ਤੋਲਾ, ਕਸਤਾ ਸੋਨਾ ਤੇ ਕਸਤੂਰੀ ਇਕ-ਇਕ ਮਾਸਾ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਘੋਟ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ । ਸਹਿਦ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਇਕ-ਇਕ ਗੋਲੀ ਖਵਾਓ ।

(ਅ) ਸੁਹਾਗਾ 3 ਰਤੀ, ਹਿੰਗ ਇਕ ਰਤੀ, ਮਾਸਾ ਭਰ ਸਹਿਦ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਤਿ-ਚਰਨਾ ਅਨ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਭਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਪ ਕਰ ਲਵੇ ।

(ੲ) ਕਚਲੇ ਨ ਘਿਓ ਵਿਚ ਤਲ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਵੱਖ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਫਰ ਦਵੇ ਫਾਗਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਵਿਚ ਪਿਤਾ ਕਦ ਕੇ ਸਟ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਫੇਰ ਇਹਨਾ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਟ ਛਾਣ ਕੇ 20 ਗੁਣਾ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਓਥਾਲੇ ਦਿਓ । ਖਆ ਬਣ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਤਾਰ ਲਵ, ਫੇਰ

ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲੋਗਾਂ ਦਾ ਸਦੁਫ਼ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਬਰਾਬਰ ਗਲੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰਖ ਲਵੇ । ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਗਲੀ ਤੋਲਾ ਭਰ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਲਾਈ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਦਿਓ । (ਆਪਣੇ ਵੈਦ ਹਕੀਮ ਪਾਸੋਂ ਬਣਵਾਓ ।)

(14) ਅਸਗੰਧ, ਸਿਤਾਵਰ, ਧਨੀਏ ਦੇ ਮਗਜ਼ ਬਰਾਬਰ ਕੁੱਟ ਪੀਸ ਕੇ 3-3 ਮਾਸੇ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ । ਮਾਸ, ਆਡਾ, ਖਟਾਈ ਮਨ੍ਹਾ ।

(15) ਪਹਿਲੇ ਅਮਲਤਾਸ ਦੇ ਗੁਦੇ ਦੇ ਪਤਲੇ ਕਾੜੇ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਮਾਰੇ ਫੇਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਬਤੀ ਅੰਦਰ ਰਖੋ । ਤਗਰ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਉਤਦ, ਸੋਇਆ, ਕੁਠ ਤੇ ਸੋਧਾ ਲੂਣ ਇਕ ਇਕ ਤੋਲਾ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਉਗਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲੰਮੀ ਤੇ ਮੋਟੀ ਬਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਹਰ ਰਾਤ ਅੰਦਰ ਰਖੋ । (ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਜਲਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ)

(16) ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ।

(17) ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈ-ਫਰੇਸ਼ਾਂ ਪਾਸੋਂ 'ਪੈਸਰੀ' ਨਾਮ ਵਾਲਾ ਗੋਲ ਰਬੜ ਦਾ ਕੱਡਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦੀ । ਫੇਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਜੂ ਤੇ ਅਨਾਰ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਾੜੂ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਡੂਸ (ਪਿਚਕਾਰੀ) ਕਰਦੇ ਰਹੋ (ਮਾਜੂ ਇਕ ਤੋਲਾ, ਅਨਾਰ ਦਾ ਸੱਕ ਦੋ ਤੋਲੇ)

(18) ਝਟ ਘੜੀ ਦੀ ਤੰਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਜੂ ਫਲ ਕੱਪੜਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਚੁੰਡੀ ਭਰ ਅੰਦਰ ਲਗਾਓ, ਤੁਰਤ ਲਾਭ ਦੇਖ ਲਓ ।

(19) ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ 'ਮੂਸਕ ਤੇਲ' ਦਾ ਫਇਆ ਅੰਦਰ ਰਖੋ ।

(20) (ੳ) 13 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋ । (ਅ) ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪਤੀ ਅਮਲ ਕਰੇ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਤ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ । ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਡਾਕਟਰ ਪਾਏਕਾਰ ਦਾ ਮਸਵਰਾ ਵੀ ਉਥੇ ਪਤਾ ਲਵੇ ।

ਹੈਜ (ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਕੱਪੜਿਆਂ) ਦੇ ਨੁਕਸ ਤੇ ਇਲਾਜ

ਹੈਜ (ਮਾਂਹਵਾਰੀ) ਦੀ ਬਾਬਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਖ ਆਏ ਹਾਂ । ਇਸਦੇ ਲਈ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਕੁਚਾਲਾਂ ਜਿਸੇਵਾਰ ਹਨ । ਔਰਤਾਂ ਦਿਖਾਵੇ ਤੇ ਬੇਕਾਇਦਗੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਸੱਸ ਆਦਿਕ, ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖ ਮਤ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸੱਸ ਤਾਂ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਇਕ ਬੇਕਾਰ ਵਸਤੂ ਹੈ । ਚੱਕੀ, ਰੋਟੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਕਿਥੇ " ਨਾ ਐਨੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਲਾਈ, ਨਾ ਦੁੱਧ, ਨਾ ਰਿਤਕਾ, ਨਾ ਮੋਟਾ ਭਾਣਾ ਨਾ ਮੋਟਾ ਪਹਿਨਣਾ, ਨਾ ਉਹ ਵੱਡੇ ਟੱਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੰਧਨ ਕਿ ਗਭਰੂ ਵਹੁਟੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਮਹੀਨਾ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਭੋਗ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰਨ । ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ 'ਕੱਲ-ਮਕੱਲੇ, ਨਾ ਦਿਨ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਨਾ ਰਾਤ, ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਦੀ ਦੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਬਬੇਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਨਹਾਉਣੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਕੱਪੜੇ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਭੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਰਿਤੂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾ-ਮੁਆਫਕ ਖਰਾਕ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਬਹੁਤ ਨਿਕੰਮਾ ਰਹਿਣਾ, ਖਟਾਈਆਂ ਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਬਹੁਤ ਖਾਣੀਆਂ, ਨਾਲੇ ਗਰਭ ਗਿਰ ਜਾਣ ਆਦਿਕ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈਜ (ਮਾਂਹਵਾਰੀ) ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸਤਾਨ ਹੋਣੀ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਜੇ ਹੋਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।*

ਕਈ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਸਾਦੀ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਰਿਤੂ ਦੇ ਦੋਸ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ । ਸਗੋਂ ਅਜਿਹੀ ਸੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਕਿਆਮਤ ਦੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਓਹਨੀ ਦਿਨੀਂ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਕ ਅਤੇ ਕੂਲੇ ਹਦੈ ਵੱਧ ਟੁਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,

* ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਵਿਜ ਨਕਸ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੀ ਪਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪੇਕ ਘਰ ਮਾਂ ਆਦਿਕ ਨੂੰ ਖਸਰਦਾਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰੋਗ ਵਧ ਜਾਣ ਪਿਛੋ ਪਛਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਾਣੀਦਾ ਕੋਈ ਡੰਡਾ ਮੁਗਦਰ ਚੁਕ ਚੁਕ ਕੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ।

ਹੈਜ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਦੋ ਤਿੰਨ ਖਾਸ ਨੁਸਖੇ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :-

1. ਹੈਜ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੁਸਖਾ ਵਰਤੋ-

(ੳ) ਮੁਸੱਬਰ (ਏਲੂਆ), ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ ਵਲਾਇਤੀ (Ferrii Sulph), (ਹਿੰਗ) ਘਿਓ ਵਿਚ ਬੋਤੀ ਲਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ), ਸੁਹਾਗਾ ਫੁੱਲ, ਸਿੰਗਰਫ (ਇਕ ਦਿਨ ਅੰਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਰਗਤਿਆ ਹੋਇਆ) ਤੇ ਲੂਣ ਇਕ ਤੋਲਾ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਘੋਟ ਕੇ ਛੋਲਿਆਂ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਓ । ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾ ਵਿਚ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਪਹਿਲੇ ਵਰਤੋ । (ਅ) ਗਾਜਰ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੁਰਾਣਾ ਨਾਰੀਅਲ, ਵਾਵਤਿੰਗ, ਪਿਪਲਾ ਮੂਲ, ਲੂਣ, ਇਕ ਇਕ ਮਾਸਾ ਹੈਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੈਜ ਅਕਸਰ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪੇਤੂ ਤੇ ਗਰਮ ਇੱਟ ਜਾਂ ਗਰਮ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਸੇਕ ਕਰੋ । ਖੁਰਾਕ ਛੋਲੇ ਮਟਰ ਜਾਂ ਲੋਬੀਆ ਦੀ ਤਰੀ ਦਲੀਆ, ਚਾਹ, ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਸਹਿਦ, ਘਿਓ, ਅੰਬ, ਅੰਗੂਰ, ਨਾਰੀਅਲ, ਮੇਥੀ ਚੁਲਾਈ ਦਾ ਸਾਗ, ਜ਼ਿੰਮੀਕੰਦ ਆਦਿ । ਗਰਮ ਖੁਰਾਕ ।

(2) ਹੈਜ ਜੇ ਜਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਲੱਠੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਢਾਈ ਮਾਸੇ ਮਾਈਂ ਦੇ ਮਾਸੇ, ਰਸੈਂਤ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਅੱਧਾ ਮਾਸਾ, ਕੱਥਾ ਇਕ ਮਾਸਾ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਅੱਧਾ ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ ਫਕ ਕੇ ਉਪਰੋਂ ਦੇ ਤੋਲੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਧੋਣ ਪਿਆਲੀ ਭਰ ਪੀ ਲਓ । ਇਹ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਹੋ ਚੁਕਣ ਦੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾ ਤਕ ਵਰਤਦੇ ਰਹੋ । ਇਕ ਦੋ ਮਾਂਹਵਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਕੁਸ਼ਤਾ ਸਿੱਕਾ (ਨਾਗ ਭਸਮ) ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਅਕਸੀਰ ਹੈ, ਅੱਧੀ ਰਤੀ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਠੰਢੀ ਹੈ । ਖੁਰਾਕ-ਚਾਵਲ, ਲਸੀ ਕਦੂ, ਤੋਰੀਆਂ, ਪੇਠਾ, ਗੋਭੀ, ਅਨਾਰ, ਸੰਗਤਰਾ, ਕੇਲਾ, ਨਾਸਪਤੀ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ।

(3) ਹੈਜ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੁਸਖਾ ਨੰਬਰ ਇਕ

(ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ) ਇਕ ਤੋਲਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਤਮੇ ਦੀ ਜਤ ਦਾ ਚੂਰਨ ਦ ਤਲੇ ਵਧਾ ਲਵੋ ਤੇ ਚਾਲੀ ਦਿਨ ਵਰਤ, ਹੈਜ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ । ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹਨ, ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈਜ ਘੱਟ ਆਏ ਤਦ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ । ਮੁਰੰਬਾ ਆਮਲਾ, ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ ਦੇ ਹੱਥ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਿਧ ਫਾਰਮੋਸੀ ਦਾ ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਸਿੰਘ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਚਾਂਦੀ ਤੇ ਫਲ-ਘ੍ਰਿਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।

ਬੁੱਢੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ ਦੀ ਬੰਦਿਸ਼

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 45 ਤੋਂ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤਦ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਣੀ, ਥਕੇਵਾਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖਾਰ, ਕਬਜ਼ ਜਿਸਮ ਦਾ ਭਾਰੀ ਰਹਿਣਾ, ਬਲਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗੁ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਜਿਆਦਾ ਆਰਾਮ-ਤਲਬੀ ਦੋਵੇਂ ਬੁਰੇ ਹਨ । ਖੁਰਾਕ ਹਲਕੀ, ਛੋਟੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮੁਆਫਕ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਵਰਤੋਂ । ਦੱਧ ਦਲੀਆ, ਖਿਚਤੀ, ਫਲ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਮੋਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਪਤਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਚਰੀਆਂ ਹਨ । ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਜਾਨਾ ਸੌਂਫ ਤੇ ਲਾਚੀਆਂ ਬਥੇਰੀਆਂ ਚੂਸਿਆਂ ਕਰੋ ।

ਨੁਸਖਾ-ਸੱਤ ਗਲੇ, ਸਿਲਾਜੀਤ ਸੁੱਧ, ਤਵਾਸੀਰ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ, ਕੰਝ, ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ, ਹਰਤ, ਅਤੀਸ, ਮਹਿੰਦੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ । ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਰਾਬਰ ਕੁੱਟ ਪੀਸ ਕੱਪੜਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮੋਟਿਆਂ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਓ, ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਦੋ-ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ, ਦੋ ਤੋਲੇ ਸੌਂਫ ਦੋ ਕਾੜ੍ਹੇ ਜਾਂ 4 ਤੋਲੇ ਅਰਕ ਸੌਂਫ ਨਾਲ ਹਫਤਾ ਭਰ ਦਿਓ ਤੇ ਹਫਤਾ ਭਰ ਵਿਚੋਂ ਛੱਡ ਦਿਓ । ਤਬੀਅਤ ਸਾਫ ਰਹੇਗੀ । ਕਈ ਜਿਆਦਾ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਿਰ ਦੇ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ।

ਲਿਓਕੋਰੀਆ, ਧਾਤ ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ

ਅੰਗਰੇਜੀ ਨਾਮ ਲਿਓਕੋਰੀਆ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੈ. ਧਾਤ ਪੈਣਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੈਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਅਥਵਾ ਆਰਾਮ-ਤਲਬੀ, ਅਧਿਕ ਖੁਰਾਕ, ਅਧਿਕ ਭੰਗ, ਫਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆ ਦੀ ਭੰਗ ਵਿਚੋਂ ਚਿੱਟਾ, ਲੇਸਦਾਰ, ਝੰਗਦਾਰ ਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਪਾਣੀ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਅਤੇ ਇਸ ਚਿੰਟੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਿਕਾਇਤ ਦਾ ਜਿਕਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਜਦ ਤਕ ਇਹ ਰੋਗ ਹਦਾਂ ਨਾ ਵੱਧ ਜਾਣ। ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਇਲਾਜ ਗੁਣਕਾਰੀ ਸਿਧ ਹੋਣਗੇ-

1 ਭੰਗ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਅਥਵਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਡੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੋ। ਅਧ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ ਸੋਡਾ ਪਾਉਣਾ ਜਾ ਛੇ ਮਾਸੇ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਅਧ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਲੈਣਾ।

2. ਗੂਲਰ ਛੇ ਮਾਸੇ ਜਾਂ ਰਸੌਤ ਸਾਫ਼ ਸੁਬਰੀ ਅੱਧਾ ਮਾਸਾ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ 2 ਤੋਲੇ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਮੱਖਣ ਵੱਧ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

3 ਅਵਲੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਰਖੋ, ਸਵੇਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਤਾਰ ਲਓ, ਇਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸਹਿਦ ਜਾਂ ਕੁਜਾ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ (ਆਵਲੇ ਇਕ ਤਲੇ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਸਹਿਦ ਜਾਂ ਕੁਜਾ ਮਿਸਰੀ ਇਕ ਇਕ ਤੋਲਾ)।

4 ਗੂਦ ਕਿਕਰ, ਪੀਲੀ ਕੱਡੀ, ਢਾਕ ਦੀ ਗੂਦ (ਮਚਰਸ) ਇਕ ਜਿਨੀਆਂ ਕੱਪੜ ਛਾਣ ਕਰਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ, ਦੋ ਦੋ ਮਾਸ ਸਵੇਰੇ ਸਾਮ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਓ। ਗਰਮ, ਖੱਟੀ ਤੇ ਭਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

5 ਜੇ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਕਰਕੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ-

ਇਲਾਜੀ ਮੋਟੀ 3 ਮਾਸੇ, ਤੇਜ ਪੱਤਰ ਦੇ ਮਾਸੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਫਕ ਲਓ, ਉੱਤੇ ਬਰਾਡੀ ਅਧਾ ਤੋਲਾ, ਪਾਣੀ ਚਾਰ ਤੁੱਲੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀ ਲਓ ਤੇ ਸੌ ਜਾਓ ।

6 ਵਧੀਕ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਰ ਦੇ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਹਾਲ ਲਿਖੋ । ਨਵੇਂ ਮਰਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਉੱਤੇ ਦੱਸੇ ਨੁਸਖੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਗੇ ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਸੂਜਨ ਅਤੇ ਟੇਢਾ ਹੋਣਾ

ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ, ਹੈਜ਼ ਦੇ ਨੁਕਸ ਤੇ ਮਰਦ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਦੇਸੀ ਦਵਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਮਿਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ । ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ - ਇਕਥੀਓਲ ਗਲੀਸਰੀਨ ਇਕ ਔਸ ਬਥੇਰੀ ਹੈ । ਰੂ ਖਰਟ ਜਿੰਨੀ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਤੇ ਦਵਾ ਵਿਚ ਲਿਬੇਤ ਕੇ ਅਦਰ ਰਖ । ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ।

ਮੁਸ਼ਕ ਤੋਲ

ਨੁਸਖਾ-ਚੂਹੇ ਦੀ ਮੇਗਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਾਸ ਇਕ ਪਾ, ਚਾਰ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾਓ, ਇਕ ਸੇਰ ਰਹਿ ਜਾਣ 'ਤੇ ਛਾਣ ਲਓ । ਇਸ ਕਾੜੇ ਵਿਚ ਪਾ ਤਿਲਾ ਦਾ ਤੋਲ ਪਾ ਕੇ ਗੋਹਿਆ ਦੀ ਅੰਗ 'ਤੇ ਪਕਾਓ । ਤੋਲ ਰਹਿ ਜਾਣ 'ਤੇ ਰੂ ਨੂੰ ਬਾਦਾਮ ਜਿੰਨਾ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਗਿਠ ਭਰ ਧਾਗਾ ਸੀ ਦਿਓ । ਫਿਰ ਰੂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਲ ਵਿਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਉਗਲੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਰਖੋ । ਸਵੇਰੇ ਕਢ ਦਿਓ । ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ । ਸਗੋਂ ਅੱਛਾ ਹੈ । ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੋਜਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

(2) ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾ ਇਕਥੀਓਲ ਗਲੀਸਰੀਨ ਦੇ ਔਸ ਲੈ ਕੇ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਰਖ । ਇਹ ਸਖਲਾ ਹੈ । ਸ ਪਹਿਲਾ ਇਹ ਕਰਕ ਦੇਖ । ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ।

(3) ਖਾਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਫਲ ਘ੍ਰਿਤ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਪੁਸਿਧ ਤੇ

ਅਚੂਕ ਦਵਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਸਹਿਰ ਦੇ ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਿਧ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਲੈ ਲਓ । ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਮਹਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ ।

ਅਠਰਾਹ

ਘਤੀ ਮੁਤੀ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਏ ਅਥਵਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਪੇਟ ਆਦਿਕ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਏ, ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਅਠਰਾਹ ਆਖਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵਹੁਟੀ ਦੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਦੀ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤੇ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ । ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਬਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ 'ਤਾਕਤਵਰ ਦਵਾ ਤੇ ਗਿਜਾ' ਗਰਭ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਲ ਜੰਮਣ 'ਤੇ ਵੀ ਦੇਈ ਰਖੋ । ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਏਗੀ ।

ਅਠਰਾਹ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ, ਤਿੰਨੇ ਸੂਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵੈਦ ਦੀ ਸਿਆਨਪ ਨਾਲ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਹਾਲ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ, ਜਤਨ ਨਾਲ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਦਿਲੋਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਪਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਠਰਾਹ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵੀਰਜ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਪ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਿਆਂ ਮਰਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਜਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ (ਹਿਸਟੀਰੀਆ)

ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਹੋਜ਼ ਅਥਵਾ ਰਜ ਆਦਿਕ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਸਤ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਵਾਤ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜੀਅ ਮਚਲਦਾ

ਹੈ, ਦਮ ਰੁਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੇਹੋਸੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁੰਵਾਰਪੁਣੇ ਤੇ ਕਈ ਵਿਧਵਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਹਾਗਣਾ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਗਏ ਹੋਣ ਤੇ ਸਮਾਗਮ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ । ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰ ਹੀ ਪਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਗਮ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਵਾੜਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਮੱਠਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੈਜ਼ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਵੀ ਅਗਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਜ਼ੋਰ ਫੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੈਜ਼ ਦਾ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਇਲਾਜ ਕਰੋ । ਦੌਰਾ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਚਾਰਪਾਈ ਦੀ ਸਿਰ੍ਹਾਂਦੀ ਨੀਵੀਂ ਕਰੋ ਤੇ ਤਗੜੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸਿਰ੍ਹਾਂਦੀ ਉਚੀ ਰਖੋ ।

ਹੋਸ਼ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੂਣ ਮਿਲਿਆ ਪਾਣੀ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਾਓ, ਬੇਹੋਸੀ ਝਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਝਟ ਘੜੀ ਦਾ ਆਰਜ਼ੀ ਇਲਾਜ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਵੈਦ, ਹਕੀਮ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਓ ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੋਟ-ਚੇਤਾ ਰਹੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ । ਕਈ ਲੋਕ ਦਸ ਦਿਨ ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਦੀ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ ਸਾਲਾਂ ਬਧੀ ਦਰ-ਬ-ਦਰ ਭਟਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੁਰਾਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ । ਇਸ ਲਈ ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਜਿਥੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਓ, ਟਿਕ ਕੇ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਰੋਗ ਵਿਚ ਵੱਧ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕਾਂ

ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ (ਚਾਰ ਭਾਗ)

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਸਧਾਰਣ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਪਰ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਇਹੋ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨ ਬਖਸ਼ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਲਈ ਵਿਚ ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਐਮ. ਡੀ. ਨੇ ਸਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਚੂਰਨ

ਚੂਰਨ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚੋਂ ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਚੂਰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਐਨੇ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਸਧਾਰਨ ਪਾਠਕ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੂਰਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣਾ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਾਕਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਯੋਗ

ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚੋਂ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰਹੱਸਾਂ ਤੋਂ ਪਰਦਾ ਉਠਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਯੋਗ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਭਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਡਾਕਟਰ ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀ ਆਪਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੈਕਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਐਨੀ ਸਮੁੱਚਤਾ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠਕ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਤੇ

ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਜਾਦੁਈ ਲੇਖਣੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚੋਂ ਭਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਤੇ ਉਪਰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਭਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭਸਮਾਂ ਕੁਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਉਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਐਨਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਗੰਭੀਰ ਰਹੱਸਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਕੇ ਆਨੰਦਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਵੀਰਾਜ ਵਲੋਂ ਸੂਚਨਾ

ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਮਰਦ - ਰੋਗੀ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ । ਆਪ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹਾਲ ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜਣ ਬਾਰੇ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਆਪ ਫਾਰਮ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਆਪ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ :
ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਬੀ.ਏ., ਐਂਡ ਸੰਨਜ਼
C/o. ਕਵੀਰਾਜ ਮਹਾਰਾਜ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ

ਐਲ.ਏ.ਐਮ.ਐਸ.

ਸੁਖਦਾਤਾ ਫਾਰਮੇਸੀ

ਮੁਖ ਚਿਕਿਤਸਕ-ਕਵੀਰਾਜ ਮਹਾਰਾਜ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ

L.A.M.S.

1, ਫਲੈਗ ਸਟਾਫ ਰੋਡ, ਸਿਵਲ ਲਾਈਨਜ਼, ਓਲਡ ਸੈਕਟਰੀਏਟ,
ਇੰਦਰ ਪ੍ਰਸਥ ਕਾਲਿਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਦਿੱਲੀ-110 054.

ਫੋਨ : 732487

ਰੋਗੀ ਵੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ :

ਸਵੇਰੇ 10.00 ਤੋਂ 12.30 ਤਕ

ਐਤਵਾਰ ਬੰਦ

ਸ਼ਾਮ 5 ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਸਿਰਫ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ